

На правах рукописи

Денисенко Андрей Николаевич

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ
НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ
ВОЛЬНОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ ХУРЕШ

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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург – 2018

Диссертация выполнена на кафедре теории и методики борьбы
ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель:	Апойко Роман Николаевич, доктор педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», профессор кафедры теории и методики борьбы.
Официальные оппоненты:	Сущенко Валерий Петрович, доктор педагогических наук, профессор, ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», директор института физической культуры, спорта и туризма; Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации», профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств.
Ведущая организация:	Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации.

Защита состоится 25 октября 2018 года в 15.00 часов на заседании
диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-
Петербург, ул. Декабристов, 35 (актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте
(<http://lesgaft.spb.ru>) ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-
Петербург».

Текст автореферата размещён на сайте Университета (<http://lesgaft.spb.ru>) и
на сайте Минобрнауки России (<http://vak.ed.gov.ru>)

Автореферат разослан " ____ " _____ 2018 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Аргументированный поиск эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии и сохранении здоровья занимающихся является приоритетной проблемой современной спортивной науки. Решение этой проблемы значительно осложнено различными обстоятельствами, среди которых можно выделить постоянно возрастающую конкуренцию на международном уровне, коммерциализацию и профессионализацию спортивной деятельности, сближение олимпийского и профессионального спорта, включение новых видов спорта в программы крупнейших международных соревнований. Все названные обстоятельства требуют более детального изучения и дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов в аспекте повышения эффекта их тренировочной и соревновательной деятельности (Матвеев Л.П., 1991, 1999; Платонов В.Н., 1997; Таймазов В.А., 1997; Карелин А.А., 2002; Курамшин Ю.Ф., 2003; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2015).

Одним из направлений указанного научного поиска является системная разработка программ повышения физической подготовленности молодежи на основе сочетания национальных средств физической культуры и тех видов спорта, которые уже давно получили международное признание (Агеевец В.У., Никитин А.А., Макаров Г.Г., 2012). Такая разработка подразумевает решение важной задачи обеспечения оптимального соотношения национального и интернационального в развитии мировой физической культуры, имея в виду внимательное отношение к культурно-национальным традициям в сочетании с прогрессивными тенденциями лучших международных разновидностей спортивной деятельности (Замятин Ю.П., Гылыжов Б.А., 1991; Ооржак Х.-О.Д.-Н., 1996; Дашинорбоев В.Д., 2000; Даупаев М.О., 2000; Ооржак С.Ы., 2009). Нерациональность выбора средств в этом соотношении и примитивная система их формирования при построении тренировочных программ приводит либо к потере самобытности и колорита национальных видов спорта, либо к полному их забвению под влиянием современных тенденций в спортивной деятельности.

Все сказанное подчеркивает необходимость поиска аргументированно построенной системы подготовки спортсменов на базе оптимального соотношения национальных и интернациональных видов физической культуры. На установление этой системы при подготовке борцов на основе эффективного сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы направлено настоящее исследование, что и определяет его **актуальность**.

Степень научной разработанности проблемы

В целом теория и методика спортивной борьбы располагает существенным количеством относительно завершенных научно-исследовательских работ, в которых рассматривалась проблема повышения физической и технической подготовленности борцов на основе оптимального сочетания средств национальных и международных видов борьбы (Коркин Д.П., 1983; Ондар О.Ч., 1985; Гылыжов Б.А., 1992; Дашибальжиров Б.Д., 2000; Юшков О.П., Шпанов В.И., 2000; Никифоров Н.В., Никитин С.Н., 2015). Вместе с тем, имеющиеся в научной литературе данные требуют системной

конкретизации и уточнения в связи с социальными изменениями жизни общества, расширением спектра видов единоборств в программах Олимпиад, очевидной тенденцией снижения популярности национальных видов спорта во многих регионах России. Все это предопределяет необходимость углубленного изучения позитивных возможностей сочетания средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы в процессе подготовки борцов в соответствии с соревновательными условиями развития единоборств. Недостаточное количество и качество проведенных научных исследований по названной тематике препятствует интенсивному росту спортивного мастерства борцов как в национальных, так и в международных видах борьбы, и эффективному развитию теории и практики спортивных единоборств.

Таким образом, проблемная ситуация характеризуется следующими противоречиями:

- между необходимостью эффективного совершенствования физической и технической подготовленности борцов на основе сочетания национальных и международных видов борьбы и недостаточным объемом научно обоснованной информации о позитивных возможностях такого сочетания;

- между направленностью теории и методики спортивной борьбы на поиск наиболее эффективных средств достижения высоких спортивных результатов при гармоничном развитии занимающихся и реализацией однообразных и низко эффективных средств физической и технической подготовки борцов;

- между необходимостью соблюдения научно обоснованных сочетаний состава и дозировки тренировочных средств из национальных и международных видов борьбы при совершенствовании физической и технической подготовки борцов и отсутствием точных рекомендаций по реализации этих средств.

Объект исследования – тренировочный процесс и соревновательная деятельность борцов, занимающихся борьбой хуреш и вольной борьбой.

Предмет исследования – физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Гипотеза исследования – предполагалось, что рациональная интеграция средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы, позволят разработать программу физической и технической подготовки борцов, которая окажет более эффективное влияние на динамику показателей подготовленности борцов и рост их спортивных результатов.

Цель работы – теоретически разработать и экспериментально обосновать модернизированную программу физической и технической подготовки борцов на основе целенаправленной интеграции тренировочных средств тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы.

В связи с этим, в работе решались следующие задачи исследования:

1. Выявить состав ведущих факторов в структуре физической подготовленности борцов, определяющих успешность соревновательной деятельности в борьбе хуреш.

2. Разработать экспериментальную программу подготовки борцов на основе сочетания комплекса средств и методов вольной и национальной борьбы хуреш.

3. Определить характер и степень влияния программы подготовки на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы на динамику уровня физической, технической подготовленности и спортивных результатов борцов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования, педагогические наблюдения, контент-анализ, стенографирование и хронометрирование соревновательных поединков и тренировочных занятий, педагогическое тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в систематизации основного содержания и особенностей видов национальной борьбы народов России и бывшего СССР, в том числе и тувинской национальной борьбы хуреш, в установлении их взаимосвязи как между собой, так и с международными видами спортивной борьбы.

Определена степень влияния занятий борьбой хуреш на структуру физической подготовленности борцов и выявлена специфика ее отличий от аналогичных структур представителей международных видов борьбы.

Определена факторная структура физической подготовленности борцов, занимающихся борьбой хуреш.

Выявлена корреляция показателей физических качеств и значимость каждого из них в указанной структуре. Разработаны основные характеристики экспериментальной программы подготовки борцов с включением в неё средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Выявлена динамика параметров физической подготовленности, спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов хуреш в течение тренировочного года.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается:

– в обогащении теории спортивной тренировки знаниями о возможностях целенаправленного сочетания средств национальных и международных видов спорта для повышения физической и технической подготовленности занимающихся;

– в доказательстве того, что реализация наиболее эффективных средств подготовки с учетом состава, приоритета применения и дозировки в ходе тренировочного процесса оказывает достоверное позитивное влияние на уровень подготовленности борцов и результативность их соревновательной деятельности;

– в получении новых научных фактов, открывающих перспективы для проведения прикладных исследований по системному анализу путей повышения физической и технической подготовленности спортсменов в других национальных и международных видах единоборств.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в установлении сопоставительных нормативов параметров и показателей физической и технической подготовленности и спортивных результатов борцов хуреш в годичном цикле подготовки.

Конкретизированы способы применения полученных данных при планировании и осуществлении целенаправленной физической и технической подготовки квалифицированных борцов, занимающихся борьбой хуреш.

На основании анализа выявленных характеристик и параметров определены основные способы реализации экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы.

Установлены способы реализации экспериментальной программы в рамках годичного тренировочного макроцикла.

Достоверность полученных результатов диссертации подтверждается системным теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, высокой надежностью комплекса методов исследования, достаточной продолжительностью и объемом педагогических наблюдений и экспериментов, адекватным выбором информативных текстов и показателей, корректностью обработки, анализа и интерпретации обширного фактического материала.

Апробация работы. Результаты проведённого исследования неоднократно докладывались на научных конференциях, в том числе: Санкт-Петербургского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России», научно-практической конференции, посвящённой 95-летию профессора В.Г. Стрельца (Санкт-Петербург, 2016), итоговых научных-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 2014, 2015, 2016, 2017).

Основные результаты исследования опубликованы в 15 работах автора, включая 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации научных результатов диссертаций.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс спортивных организаций: Общественной организации «Федерация тувинской национальной борьбы «Хуреш» Республики Тыва» г. Кызыл, МБОУ ДОД ДЮСШ «АВЫРГА», муниципального района «Кызылский Кужуун», пгт. Каа-Хем, Республики Тыва, а также в учебный и тренировочный процессы Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и организационно-педагогическую деятельность Санкт-Петербургского регионального отделения Общероссийской общественной организации «Федерация спортивной борьбы России».

Принципиальный подход к изучаемой проблеме, способы ее решения, выводы и практические рекомендации могут быть использованы при разработке и реализации программ подготовки спортсменов в других видах борьбы.

Диссертация выполнена в соответствии с тематическим планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург направление 03 – «Организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы физической культуры, спорта, туризма и санаторно-курортного комплекса»; тема 03.09.11 – «Реализация индивидуальных двигательных возможностей в видах спортивной борьбы» (2011-2015 годы).

На защиту выносятся следующие положения диссертации:

1. В систему подготовки борцов, занимающихся борьбой хуреш, целесообразно интегрировать средства физической и технической подготовки, характерные для вольной борьбы, включая подготовительные и специальные упражнения для проведения приемов в партере, специальные упражнения для ведения борьбы в положении борцовского моста, способы проведения технико-тактических действий в стойке, в том числе бросков поворотом «мельницей», бросков наклоном захватом ног, бросков и сбиваний захватом ноги, что в значительной степени повышает эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности борцов.

2. Наиболее значимыми факторами, определяющими структуру физической подготовленности борцов хуреш являются: фактор специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств, фактор силовых качеств с учетом показателей физического развития, фактор специальной и общей выносливости, фактор характеристик времени реакции, фактор гибкости.

3. Наиболее информативными тестами, характеризующими уровень физической и технической подготовленности борцов хуреш являются: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом, лазание по канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течении пяти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция.

4. Реализация разработанной экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов, основанной на целесообразном сочетании средств, характерных для борьбы хуреш и вольной борьбы, обеспечивает достоверное повышение уровня физической подготовленности и спортивно-технических показателей, а также предопределяет стабильный и ускоренный рост спортивных результатов борцов.

Структура и объём диссертации.

Работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 173 страницах компьютерного текста, включая 14 таблиц, 16 рисунков и 6 приложений. Список литературы насчитывает 211 источников, из них 10 – на иностранных языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрывается суть проблемы; обосновывается актуальность темы исследования; конкретизируется степень разработанности научной проблемы; формулируется объект, предмет и гипотеза исследования; излагаются цель, задачи и методы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов; раскрываются положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Теоретические аспекты и характеристика процесса подготовки спортсменов на основе сочетания национальных и международных видов борьбы»** представлены результаты системного анализа и обобщения данных научной и методической литературы по основным направлениям развития национальных и международных видов физической культуры, включая анализ путей повышения физической подготовленности единоборцев на основе сочетания национальных и международных видов борьбы. Определено, что целенаправленное применение средств и методов такого сочетания в ходе тренировочного процесса способствует повышению его эффективности (Туманян Г.С., 1985; Мотукеев Б.Д., 1987; Юшков О.П., 1989, Гылыжов Б.А., 1992; Дашинорбоев В.Д., 2000; Ооржак С.Ы., 2014).

Вместе с тем, имеющиеся в литературе рекомендации по вопросам оптимизации сочетания средств национальных и международных видов борьбы при подготовке единоборцев различной квалификации содержит недостаточный объём конкретной информации, что во многих случаях приводит к низкой эффективности указанного сочетания и стихийности при выборе наиболее целесообразных средств и методов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Для конкретизации оптимальных параметров сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы в тренировочном процессе борцов было проведено поисковое исследование, включавшее в себя анкетный опрос специалистов.

Обобщённые результаты анкетирования 52 тренеров высокой квалификации по вопросам специфики подготовки борцов-хурешистов позволили сделать следующие заключения:

- борьба хуреш имеет свои специфические особенности, однако она во многом похожа на международные виды борьбы, особенно на вольную и самбо;
- ограничение правил по борьбе хуреш в отношении запрещений борьбы лежа и болевых приемов вполне правомочно;
- в структуре физической подготовленности борцов-хурешистов наибольшую значимость имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость имеет менее важное значение по сравнению со структурой подготовленности представителей других видов борьбы;
- средства и методы подготовки борцов-хурешистов во многом совпадают с применяемыми в международных видах борьбы. Однако хурешисты чаще всего применяют упражнения в парах, специальные подводящие упражнения и простейшие формы борьбы;

– единогласное мнение опрошенных тренеров о целесообразности оптимального сочетания борьбы хуреш с одним из международных видов борьбы свидетельствует о необходимости системного изучения и обоснования позитивных возможностей такого сочетания с целью повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** подробно раскрыто существо примененных методов, изложены особенности организации исследования с описанием каждого из четырёх его этапов, охарактеризованы условия постановки педагогических экспериментов и особенности состава обследованных спортсменов, принявших участие в исследовании.

В третьей главе **«Особенности структуры физической подготовленности борцов, занимающихся борьбой хуреш, по сравнению с представителями международных видов борьбы»** представлены результаты анализа специфики борьбы хуреш в аспекте её влияния на структуру физической подготовленности атлетов и охарактеризованы особенности взаимосвязи показателей физических качеств борцов-хурешистов с учетом специфики названной структуры.

В результате проведённых исследований выявлено, что факторная структура, физической подготовленности борцов-хурешистов определяется пятью факторами, суммарный вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составляет 77,8% (таблица 1).

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о том, что вклад каждого из пяти ведущих факторов изучаемой структуры существенно различается и составляет от 35,2% (первый фактор) до 3,0% (пятый фактор). Существенно различается также и состав признаков, имеющих значимый вклад в каждый из этих факторов.

Более конкретное обобщение выявившихся факторов позволило обозначить их следующим образом:

- первый фактор – фактор «специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств» (вклад 35,2%);
- второй фактор – фактор «силовых качеств с учётом показателей физического развития» (вклад 21,5%);
- третий фактор – фактор «специальной и общей выносливости» (вклад 13,5%);
- четвёртый фактор – фактор «характеристик времени реакции» (вклад 4,6%);
- - пятый фактор - фактор «гибкости» (вклад 3,0%).

Сравнительный анализ полученной структуры физической подготовки борцов-хурешистов с подобными структурами представителей международных видов борьбы, свидетельствует о весомых различиях этих структур как по количеству выявленных факторов, так и по соотношениям величин вкладов каждого из них в обобщенную дисперсию выборки.

Таблица 1 – Факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов (n = 25)

Достоверно значимые показатели	ФАКТОРЫ				
	1	2	3	4	5
Вес тела	0,517	0,596			
Рост		0,516			
ЖЕЛ		0,506			
Задержка дыхания на вдохе			0,511		
Динамометрия разгибателей туловища		0,550			
Динамометрия разгибателей бедра		0,657			
Кистевая динамометрия		0,542			
Лазание по канату	0,693				
Коэффициент сбивающего воздействия	0,547				
Челночный бег 4x10 м	0,620				
Подтягивание на перекладине	0,502		0,555		
Подтягивание на перекладине за 10 с	0,535				
Бег 1600 м			0,520		
Тест Купера			0,532		
Гарвардский степ-тест			0,572		
Пять бросков подворотом (через спину)	0,679				
Пять бросков прогибом	0,549				
Пятиминутный тест бросков манекена			0,614		
Наклон вперед					0,540
Продольный шпагат					0,524
Простая реакция				0,505	
Сложная реакция				0,552	
РДО				0,537	
Комплексное упражнение на борцовском мосту	0,618				
% общей дисперсии выборки	35,2	21,5	13,5	4,6	3,0
Наименования факторов	Специальные координационные способности и скоростно-силовые качества	Силовые качества с учетом показателей физического развития	Специальная и общая выносливость	Характеристики времени реакции	Гибкость

Выявленные различия указанных структур, так же, как и различия в количестве достоверных корреляций физических качеств борцов-хурешистов и представителей международных видов борьбы, свидетельствует о

необходимости учета этих обстоятельств при разработке и реализации методики физической подготовки путём интеграции объемного комплекса средств и методов из различных видов борьбы в тренировочном процессе хурешистов.

Таким образом, результаты проведённых поисковых исследований подтвердили предположение о наличии широких возможностей эффективной реализации оптимального сочетания и интеграции средств национальной борьбы хуреш и вольной борьбы при осуществлении целенаправленной подготовки борцов-хурешистов, что позволило определить и конкретизировать пути разработки экспериментальной программы тренировочного процесса с использованием основных звеньев указанного сочетания.

В четвертой главе **«Повышение физической и технической подготовленности спортсменов-единоборцев на основе оптимального сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы»** представлена подробная характеристика экспериментальной программы подготовки борцов с целенаправленным сочетанием средств борьбы хуреш и вольной борьбы и приведены результаты многоэтапного педагогического эксперимента по апробации эффективности названной проблемы.

Содержание этой программы базировалось на включении в неё нескольких существенных отличий от традиционного построения учебно-тренировочного процесса борцов. В блок таких отличий вошли: увеличение объема и разнообразия средств и методов физической подготовки, подбор средств этой подготовки на основе принципа динамического соответствия, преимущественное применение высокоинтенсивных методов тренировки, концентрированный способ организации тренировочного процесса, система педагогического контроля с использованием наиболее информативных тестов.

Рассматривая более подробно фактические данные об особенностях экспериментальной тренировочной программы физической и технической подготовки борцов-хурешистов, можно отметить, что эта программа, разработанная в рамках годичного тренировочного цикла, была дифференцирована на отдельные мезо- и микроциклы, причем за основную структурную единицу принят недельный микроцикл с пятью тренировочными занятиями. Такой тренировочный план включал в себя содержание каждого занятия, его основную направленность, преимущественную реализацию методов и чистое время каждого тренировочного задания. В качестве примера вся информация представлена в таблице 2.

Анализ содержания таблицы 2 свидетельствует о том, что в структуре тренировочных занятий борцов экспериментальной группы рационально сочетаются как средства из борьбы хуреш, так и вольной борьбы. При этом объем (чистое время работы) нагрузки указанных средств примерно совпадает, что говорит о возможной адаптации испытуемых к обоим видам борьбы и успешному выступлению в них. Более того, навыки выполнения основных, наиболее результативных бросков подворотом, наклоном, прогибом похожи как в борьбе хуреш, так и в вольной борьбе, различаясь лишь в особенностях взятия и удержания захвата.

Таблица 2 – Примерный тренировочный план недельного микроцикла борцов экспериментальной группы (n = 12)

Дни микроцикла	Преимущественная направленность занятий	Основные методы тренировки	Содержание занятий	Чистое время работы (мин)	
				Каждого задания	Тренировки
1	2	3	4	5	6
Понедельник	Повышение уровня скоростно-силовых качеств	Повторно-серийный Интервальный	Разминка Упражнения с партнером Упражнения на гимнастических снарядах Подвороты и подбивы партнера с захватом куртки за отрыв соперника от ковра Учебно-тренировочные схватки с оценкой только высокоэффективных бросков	20 10 5 6 12	68
Вторник	Повышение уровня ловкости и координационных способностей	Повторный Сопряженный	Разминка Упражнения на тренажерах Игровые формы борьбы с захватом куртки спарринг-партнера Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами Броски наклоном и подворотом с захватом куртки Переводы и броски вращением Учебно-тренировочные схватки с задачей первым провести эффективный бросок	20 10 6 5 12 8 12	73
Среда	Активный отдых	Переменный	Спортивные игры Баня, массаж	40	40
Четверг	Повышение уровня силовых и скоростно-силовых	Повторно-серийный Интервальный	Разминка Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения с партнером Упражнения со штангой Упражнения на борцовском мосту Броски подворотом и наклоном с захватом куртки Учебно-тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей не дать провести бросок или накрыть атакующего Учебно-тренировочные схватки с «форой»	20 10 5 5 10 10 6 6	72

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
Пятница	Повышение уровня специальной выносливости	Сопряженный Интервально-круговой	Разминка Упражнения с партнером Игровые формы борьбы с захватом пояса спарринг-партнера Упражнения на борцовском мосту Подвороты и подбивы партнера с захватом куртки Тренировочные схватки со сменой спарринг-партнеров по интервально-круговому методу	20 10 6 6 10 18	70
Суббота	Повышение уровня координационных способностей	Повторный Интервальный	Разминка Спортивные игры по упрощенным правилам Броски наклоном и подворотом с захватом куртки соперника Броски прогибом тренировочного манекена Учебно-тренировочные схватки (с обоюдным захватом куртки) с задачей первым провести эффективный бросок Учебно-тренировочные схватки с «форой»	20 15 10 10 6 6	67
Воскресенье	Активный отдых	-	Баня, массаж	-	-

Таким образом, экспериментальная программа тренировки борцов, построенная на оптимальном сочетании средств борьбы хуреш и вольной борьбы, имеет принципиальные отличия от традиционного построения тренировочного процесса борцов по пяти характеристикам: увеличенному объему средств и методов специальной физической подготовки, подбору средств этой подготовки на основе принципа динамического соответствия, преимущественному применению интенсивных методов тренировки (повторного, повторно-серийного, интервального, кругового, сопряженного, комплексного, интервально-кругового), концентрированному способу упорядочения содержания физической и технической подготовки испытуемых, системе педагогического контроля с ежемесячным тестированием физической подготовленности борцов по наиболее информативному комплексу тестов.

Такое построение экспериментальной программы позволило, взяв за основу общепринятые в практике спортивной борьбы положения, внести в них указанные аспекты планирования и реализации процесса физической и технической подготовки борцов-хурешистов и попытаться добиться тем самым повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Проверка эффективности разработанной экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов проводилась в ходе основного педагогического эксперимента в течение годового тренировочного цикла. Такая проверка осуществлялась совокупно по нескольким направлениям: динамике показателей в тестах физической подготовленности, направленности и характеру изменений спортивно-технических показателей, темпам и стабильности роста уровня спортивных достижений борцов.

Динамика показателей физической подготовленности изучалась по 10 информативным и надежным тестам, адаптированным к специфике различных видов борьбы и достоверно отражающим изменения параметров основных физических качеств борцов.

Полученные в ходе апробации экспериментальной программы результаты динамики показателей физических качеств испытуемых экспериментальной (ЭГ) ($n = 12$) и контрольной (ЭГ) ($n = 12$) групп на заключительном этапе эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования борцов контрольной ($n = 12$) и экспериментальной ($n = 12$) групп на четвертом этапе эксперимента

Тесты	Ед. изм.	Группы борцов		Достоверность различий	
		КГ М±m	ЭГ М±m	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	17,6±0,44	15,9±0,38	2,93	<0,05
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,14±0,20	7,35±0,15	3,16	<0,01
Лазание по канату	с	5,02±0,04	4,91±0,03	2,20	<0,05
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,55±0,02	0,62±0,02	2,50	<0,05
Подтягивания на перекладине за 10 с	кол-во	7,7±0,19	8,4±0,21	2,47	<0,05
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	54,2±1,28	59,8±1,30	3,08	<0,01
Подтягивания на перекладине	кол-во	17,4±0,80	20,2±0,85	2,39	<0,05
Тест Купера	м	1455±8,8	1470±8,9	1,20	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	159,0±1,43	164,2±1,50	2,51	<0,05
Сложная сенсомоторная реакция	мс	1383±13,4	1373±13,0	0,53	-

Анализ содержания таблицы 3 свидетельствует о значительном превосходстве борцов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы, причем такое превосходство достигло достоверных значений по большинству показателей.

Так, прирост результатов достоверно выше у борцов экспериментальной группы в тестах «пять бросков подворотом (через спину)» ($p < 0,01$), «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» ($p < 0,01$), «комплексное

упражнение на борцовском мосту» ($p < 0,05$), «лазание по канату» ($p < 0,05$), «коэффициент сбивающего воздействия» ($p < 0,05$), «подтягивание на перекладине за 10 с» ($p < 0,05$), «подтягивание на перекладине» ($p < 0,05$), «динамометрия разгибателей бедра» ($p < 0,05$). Кроме того, прирост показателей в тестах «сложная сенсомоторная реакция» и «тест Купера» также более существенен у испытуемых экспериментальной группы, хотя и не носит достоверного характера.

Все это свидетельствует о том, что экспериментальная программа оказывает более выраженное позитивное влияние на развитие общих и специальных физических качеств по сравнению с общепринятой методикой. Это достоверно проявилось по восьми показателям тестов физических качеств, отражающим различные аспекты физической подготовленности. Такое положение позволило сделать предварительное заключение о предпочтительности экспериментальной программы подготовки борцов-хурешистов, примененной в экспериментальной группе.

Другим направлением апробации экспериментальной программы являлось сопоставление динамики спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов испытуемых обеих групп в ходе эксперимента.

Эти данные по результатам выступлений борцов в шести соревнованиях по хурешу представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной ($n = 12$) и экспериментальной ($n = 12$) групп в соревнованиях по борьбе хуреш

Результаты и показатели	Группы борцов				Достоверность различий	
	КГ		ЭГ		t	p
	Σ	$M \pm m$	Σ	$M \pm m$		
Количество первых мест	9	-	15	-	-	-
Количество призовых мест	17	-	29	-	-	-
Количество побед	110	$9,17 \pm 0,63$	175	$14,58 \pm 0,98$	4,64	$< 0,001$
Количество поражений	92	$7,67 \pm 0,42$	77	$6,42 \pm 0,38$	2,21	$< 0,05$
Надежность атакующих действий (%)	-	$54,2 \pm 1,52$	-	$60,5 \pm 1,89$	2,60	$< 0,05$
Надежность защитных действий (%)	-	$40,6 \pm 1,41$	-	$45,7 \pm 1,48$	2,49	$< 0,05$
Интервал результативной атаки (с)	-	$39,3 \pm 1,42$	-	$32,5 \pm 1,16$	3,71	$< 0,01$

Анализ содержания таблицы 4 свидетельствует об очевидном превосходстве испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы по всем основным показателям: количеству

первых и призовых мест, количеству и качеству побед, количеству высокорезультативных бросков, спортивно-техническим показателям. По всей вероятности, это произошло главным образом потому, что хурешисты экспериментальной группы тренировались по новой усовершенствованной программе, в которой широко использовались сопряженный и комплексный методы подготовки. Эти методы позволяют одновременно совершенствовать физическую подготовленность и техническое мастерство борцов, что в конечном итоге дает существенный прирост спортивных результатов.

Это предположение нашло еще одно подтверждение при анализе спортивных результатов борцов обеих групп на восьми соревнованиях по вольной борьбе. Эти результаты и числовые значения спортивно-технических показателей соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

Как показывает анализ данных таблицы 5, испытуемые экспериментальной группы выступили в восьми соревнованиях по вольной борьбе весьма успешно, заняв на них 20 первых и 36 призовых мест. Это стало возможным благодаря тому, что они одержали 195 побед, в том числе 76 побед на «туше», проиграв при этом 94 поединка, из которых 39 были поражениями на «туше».

Успехи борцов контрольной группы в вольной борьбе были значительно скромнее и по большинству характеристик достоверно ниже. Они заняли 14 первых и 26 призовых мест, одержав 148 побед, в том числе 47 побед на «туше». При этом спортсмены контрольной группы проиграли 101 поединок, в том числе у них было 50 поражений на «туше».

По количеству наиболее эффективных бросков в стойке испытуемые экспериментальной группы также имели преимущество. Они провели 19 бросков, оцененных в 4 балла, и 307 приемов, оцененных в 2 балла, что достоверно больше ($p < 0,05$), чем у спортсменов контрольной группы, которые провели 14 бросков на 4 балла и 253 приема на 2 балла.

Все это предопределило достоверное превосходство борцов экспериментальной группы и по спортивно-техническим показателям соревновательной деятельности. Так, по показателю надежности атакующих действий это преимущество по отношению к спортсменам контрольной группы составило 5,4% ($p < 0,01$), по показателю результативности – 0,11 балла, показателю надежности защитных действий – на 7,7% ($p < 0,01$), показателю интервала результативной атаки – на 7,8 с ($p < 0,01$).

Таким образом, разработка и реализация экспериментальной программы физической и технической подготовки борцов, основанной на целенаправленном сочетании современных средств тренировки тувинской национальной борьбы хуреш и вольной борьбы, показали возможность ускоренного повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, а на ее основе – спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов, что подтвердило правомочность основной гипотезы исследования.

Вместе с тем, проведенное исследование ярко свидетельствует о наличии значительного потенциала народных видов борьбы в аспекте повышения эффективности подготовки резервов в международных видах.

Таблица 5 – Спортивно-технические показатели и спортивные результаты борцов контрольной (n = 12) и экспериментальной (n = 12) групп в соревнованиях по вольной борьбе

Результаты и показатели	Группы борцов				Достоверность различий	
	КГ		ЭГ		t	p
	Σ	M \pm m	Σ	M \pm m		
Количество первых мест	14	-	20	-	-	-
Количество призовых мест	26	-	36	-	-	-
Количество побед	148	12,33 \pm 0,87	195	16,25 \pm 1,20	2,65	<0,05
Количество чистых побед	47	3,92 \pm 0,28	76	6,00 \pm 0,35	4,64	<0,001
Количество поражений	101	8,42 \pm 0,50	94	7,83 \pm 0,44	0,89	-
Количество чистых поражений	50	4,17 \pm 0,30	39	3,25 \pm 0,26	2,32	<0,05
Количество бросков в 4 балла	14	1,17 \pm 0,06	19	1,58 \pm 0,08	4,10	<0,01
Количество приемов в 2 балла	253	21,08 \pm 1,14	307	25,58 \pm 1,24	2,67	<0,05
Надежность атакующих действий (%)	-	50,9 \pm 1,41	-	56,3 \pm 1,55	2,58	<0,05
Надежность защитных действий (%)	-	1,80 \pm 0,08	-	1,91 \pm 0,10	0,86	-
Интервал результативной атаки (с)	-	44,9 \pm 1,43	-	52,6 \pm 1,48	3,74	<0,01

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Одним из важных аспектов проблемы повышения эффективности подготовки спортсменов является целенаправленная интеграция национальных и международных видов спорта, обеспечивающая оптимальное формирование структуры подготовленности занимающихся на основе влияния особенностей тренировочной и соревновательной деятельности на эту структуру. Наибольшую значимость в структуре физической подготовленности борцов-хурешистов имеют сила, ловкость и быстрота, а выносливость имеет менее существенное значение по сравнению с другими видами борьбы.

2. Национальные виды борьбы, имея свою специфику, во многом похожи на международные ее виды. При этом существование такой специфики предопределяет весомые различия в структурах физической подготовленности

представителей разных видов борьбы, а наличие общих характеристик свидетельствует о необходимости их целенаправленного сочетания при подготовке борцов высокой квалификации. Средства и методы подготовки борцов-хурешистов во многом совпадают с применяемыми в международных видах борьбы, однако хурешисты чаще применяют упражнения в парах, специальные подводящие упражнения, упражнения с предметами, и простейшие формы борьбы.

3. Факторная структура физической подготовленности борцов-хурешистов складывается из следующих пяти факторов, суммарный вклад которых составляет 77,8%:

- первый фактор – фактор «специальных координационных способностей и скоростно-силовых качеств» (с вкладом 35,2%);
- второй фактор – фактор «силовых качеств с учетом показателей физического развития» (21,5%);
- третий фактор – фактор «специальной и общей выносливости» (13,5%);
- четвертый фактор – фактор «характеристик времени реакции» (4,6%);
- пятый фактор – фактор «гибкости» (3,0%).

4. Специфический состав выделившихся факторов указанной структуры, а также установленная достоверная корреляция основных физических качеств борцов-хурешистов, подтвердили наличие существенных особенностей их мастерства, что свидетельствуют о необходимости учета этих данных при разработке и реализации методики подготовки путем применения объемного комплекса средств и методов из различных видов борьбы в тренировочном процессе хурешистов. Это позволило определить и конкретизировать направления в разработке экспериментальной программы подготовки борцов на основе применения объемного комплекса средств и методов из борьбы хуреш и вольной борьбы.

5. Методическую основу разработанной экспериментальной программы составили следующие характеристики: увеличенный объем средств специальной физической подготовки, подбор этих средств на основе принципа динамического соответствия, преимущественное использование высокоинтенсивных методов тренировки (повторно-серийного, интервального, сопряженного, комплексного, интервально-кругового), применение высокоинформативного комплекса тестов для контроля подготовленности борцов, а также оптимальное сочетание средств хуреша и вольной борьбы в тренировочном процессе.

6. Апробация экспериментальной программы подготовки борцов показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня их физической подготовленности. Прирост параметров этой стороны подготовленности к заключительному этапу эксперимента достиг достоверных значений по времени выполнения комплексного упражнения на борцовском мосту ($p < 0,05$), времени выполнения пяти бросков подворотом ($p < 0,01$), величине коэффициента сбивающего воздействия ($p < 0,05$), количеству бросков в пятиминутном тесте ($p < 0,01$), количеству подтягиваний на перекладине

($p < 0,05$), динамометрии разгибателей бедра ($p < 0,05$). Это является свидетельством значительного повышения уровня физической подготовленности борцов-хурешистов, включая силовые и скоростно-силовые качества, координационные способности и специальную выносливость.

7. Наличие существенной позитивной динамики показателей физических качеств предопределило более интенсивный прирост спортивно-технических показателей испытуемых экспериментальной группы по сравнению с борцами контрольной группы: по надежности атакующих действий ($p < 0,05$), надежности защитных действий ($p < 0,01$), интервалу результативной атаки ($p < 0,01$). Такая положительная динамика спортивно-технических показателей является следствием воздействия экспериментальной программы подготовки борцов.

8. Высокая эффективность экспериментальной программы подтверждается существенным ростом спортивных результатов испытуемых экспериментальной группы в соревнованиях как в хуреше, так и по вольной борьбе. Борцы этой группы значительно чаще становились победителями и призерами указанных соревнований, одержав при этом достоверно большее число побед и проиграв достоверно меньшее количество поединков по сравнению со спортсменами контрольной группы. Таким образом, результаты апробации по всем направлениям подтвердили высокую эффективность экспериментальной программы физической и технической подготовки борцов на основе целесообразного сочетания средств национальной борьбы хуреш и вольной борьбы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Традиционная тувинская борьба хуреш существенно связана с международными видами борьбы, что предопределяет возможность эффективной реализации тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учетом этой взаимосвязи на основе сочетания средств физической и технической подготовки.

2. Значительные отличия структуры физической подготовленности борцов-хурешистов по отношению к международным видам борьбы позволили выявить особенности в составе информативных тестов для контроля этой структуры, в том числе: комплексное упражнение на борцовском мосту, пять бросков подворотом (через спину), лазание канату, коэффициент сбивающего воздействия, подтягивания на перекладине за 10 с, броски манекена в переменном темпе в течение пяти минут, подтягивания на перекладине, тест Купера, динамометрия разгибателей бедра, сложная реакция.

3. Оценка результатов тестирования по этим тестам проводится на основе анализа индивидуальной динамики показателей, а также путем сравнения полученных данных с сопоставительными нормативами по пятибалльной шкале.

4. Тестирование по разработанному комплексу тестов целесообразно проводить ежемесячно в течение двух дней подряд, причем во всех случаях

необходимо сохранять очередность выполнения тестов, количество попыток, продолжительность интервалов отдыха между попытками и тестами.

5. Анализ результатов тестирования должен дополняться сведениями о спортивных результатах борцов и величинах спортивно-технических показателей соревновательной деятельности с учетом различий атлетов по квалификации, возрасту, весовым категориям.

6. Такая обобщенная оценка уровня физической подготовленности, технического мастерства и спортивных результатов борцов-хурешистов дает основание для заключения о степени эффективности тренировочной программы подготовки атлетов и необходимости внесения изменений в ход реализации этой программы.

7. Эти изменения должны в полной мере соответствовать текущему состоянию, уровню физической подготовленности и технического мастерства борца-хурешиста в совокупности, а также учитывать особенности соревновательной деятельности каждого спортсмена, включая количество и качество побед, число результативных технических приемов, интервал результативной атаки, надежность атакующих и защитных действий.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в ведущих научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации основных результатов диссертаций:

1. Денисенко, А.Н. Специфика тувинской национальной борьбы хуреш и ее влияние на структуру подготовленности борцов международных видов борьбы / А.Н. Денисенко, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 59–63.

2. Денисенко, А.Н. Экспериментальная программа тренировки борцов на основе сочетания средств борьбы хуреш и вольной борьбы / А.Н. Денисенко, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 76–81.

3. Факторная структура физической подготовленности борцов, занимающихся национальной борьбой хуреш / А.Н. Денисенко, Р.Н. Апойко, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 17–22.

Учебные пособия, научные статьи и тезисы

4. Денисенко, А.Н. Вольная борьба : учебное пособие / А.Н. Денисенко, Ю.П. Замятин, С.И. Петров ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б.и.], 2012. – 157 с.

5. Техническая подготовка в вольной борьбе : учебное пособие / А.Н. Денисенко, Р.Н. Апойко, Ю.П. Замятин, Б.И. Тараканов, С.И. Петров ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 128 с.

6. Денисенко, А.Н. Направления подготовки бойцов-единоборцев на этапе спортивного совершенствования / А.Н. Денисенко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 69–72.

7. Денисенко, А.Н. Подготовка бойцов смешанных единоборств в соревновательном периоде / А.Н. Денисенко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2013 г. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 45.

8. Денисенко, А.Н. Физическая подготовка бойцов-единоборцев в подготовительном периоде / А.Н. Денисенко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2014 г. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 34–35.

9. Денисенко, А.Н. Средства и методы физической подготовки в смешанных единоборствах / А.Н. Денисенко // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2015 г., посвященной 120-летию Университета. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 26–27.

10. Денисенко, А.Н. Специальная выносливость в смешанных единоборствах / А.Н. Денисенко // Стратегические направления исследований управления двигательными действиями : материалы научно-практич. конф. профессорско-преподавательского состава, посвящ. 95-летию проф. В.Г. Стрельца. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 42–45.

11. Денисенко, А.Н. Особенности физической подготовки в смешанных единоборствах / А.Н. Денисенко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : труды секции управленческой деятельности. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 13–16.