

На правах рукописи

ТАЙМАЗОВ АРТУР БОРИСОВИЧ

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
В СОВРЕМЕННОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

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 – 2017

Работа 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 – **Тараканов Борис Иванович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Официальные оппоненты:

Сущенко Валерий Петрович, доктор педагогических наук, профессор, директор института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»;

Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Ведущая организация: ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

Защита состоится 22 февраля 2018 года в 13.00 на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по адресу: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 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 размещен на сайте Университета (<http://lesgaft.spb.ru>) и на сайте Минобрнауки РФ (<http://vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан «___» _____ 2017 года

Ученый секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, профессор

Костюченко В.Ф.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Достойному выступлению спортсменов сборной команды России на Играх XXXI Олимпиады (2016) не смогли помешать ни интенсивно возрастающая политизация международного олимпийского движения, ни явная дискриминация российских атлетов со стороны руководства WADA. Особенно успешно выступили представители видов единоборств, включая борцов, фехтовальщиков, дзюдоистов и боксеров, завоевавших 11 золотых медалей в зачет олимпийской сборной команды Российской Федерации. На этом фоне заметно выделяются выдающиеся достижения отечественных атлетов в вольной, греко-римской и женской борьбе, которые в условиях жесткой конкуренции завоевали 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые награды, уверенно подтвердив передовые позиции российской школы борьбы.

Вместе с тем, постоянно возрастающая конкуренция, выравнивание мастерства ведущих борцов разных стран и тренерские просчеты приводят весьма часто к незапланированным поражениям борцов высокого класса на международных соревнованиях и снижению стабильности их спортивных результатов. Эти обстоятельства настоятельно требуют дальнейшего совершенствования системы подготовки борцов, включая все основные аспекты тренировочной и соревновательной деятельности. Из всей совокупности направлений такого совершенствования приоритетное место занимает необходимость решения проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактического мастерства борцов в соответствии с особенностями индивидуальной структуры соревновательной деятельности каждого атлета и общими тенденциями развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении (Карелин А.А., 2002; Нелюбин В.А., 2005; Горанов Б., 2012; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2015).

В свою очередь, этот процесс может быть эффективно реализован лишь при наличии всесторонней информации о факторах, предопределяющих особенности содержания и структуры индивидуальной соревновательной деятельности борцов. При этом в настоящее время существует заметное противоречие между арсеналом и направленностью средств технико-тактической подготовки, используемых в тренировочном процессе борцов высокого класса, и структурой соревновательной деятельности, что весьма часто приводит к значительному снижению эффективности этой деятельности.

Указанные обстоятельства подчеркивают необходимость дальнейшего поиска оптимальных приоритетов применения и объемов средств технико-тактической подготовки различной направленности в тренировочном процессе высококвалифицированных борцов вольного стиля. На установление наиболее целесообразных комплексов этих средств в соответствии с особенностями индивидуальных структур соревновательной деятельности борцов высокого класса, направлено данное исследование, что определяет высокую актуальность темы диссертации.

Работа выполнена в соответствии с техническим заданием НИР «Разработка современной системы подготовки спортсменов в олимпийских видах

спорта на примере вольной борьбы» в рамках государственного задания, приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318.

Степень разработанности научной проблемы. В целом теория и методика спортивной борьбы располагает значительным количеством научно-исследовательских работ, направленных на изучение особенностей индивидуализации технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности борцов различной квалификации, возраста и пола (Замятин Ю.П., 2000; Левицкий А.Г., 2003; Авдеев Ю.В., 2006; Крикуха Ю.Ю., 2009; Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И., 2011; Мишин А.В., 2011 и др.). Вместе с тем, имеющиеся в литературе данные требуют постоянного обновления и конкретизации в связи с частыми и весьма существенными изменениями правил соревнований по борьбе, вызванными требованиями МОК к повышению зрелищности борцовских поединков. Это предопределяет необходимость дальнейшего изучения возможностей индивидуализации технико-тактической подготовки борцов в соответствии с изменившимися условиями соревновательной деятельности. Недостаточный объем и качество научных исследований в этом направлении препятствует оптимальному росту спортивного мастерства борцов высокой квалификации и развитию теории и практики спортивной борьбы.

Таким образом, проблемная ситуация характеризуется следующими противоречиями:

- между необходимостью целенаправленного совершенствования технико-тактического мастерства борцов с учетом изменившихся правил соревнований и недостаточным количеством современных научно обоснованных данных о путях такого совершенствования;

- между направленностью спортивной борьбы на повышение зрелищности поединков борцов и преимущественным применением низко результативных технико-тактических действий;

- между необходимостью соблюдения требований индивидуального подхода при совершенствовании технико-тактического мастерства борцов высокой квалификации и отсутствием точных рекомендаций по составу, приоритету реализации и дозировке основных средств подготовки в соответствии с этими требованиями.

Объект исследования – соревновательная и тренировочная деятельность борцов высокого класса вольного стиля.

Предмет исследования – индивидуальная технико-тактическая подготовка и спортивные результаты борцов.

Гипотеза исследования – предполагалось, что системный анализ и обобщение основных компонентов тренировочной и соревновательной деятельности борцов с учетом современных тенденций развития вольной борьбы позволят разработать и реализовать экспериментальную программу индивидуализации технико-тактической подготовки, которая окажет позитивное воздействие на спортивно-технические характеристики и спортивные достижения борцов высокого класса.

Цель работы – теоретически разработать и экспериментально обосновать программу индивидуализации технико-тактической подготовленности бор-

цов высокого класса на основе анализа динамики спортивно-технических показателей их соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить и представить в систематизированном виде особенности индивидуальной соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов высокого класса в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы.

2. Определить динамику информативных спортивно-технических показателей борцов с различной структурой соревновательной деятельности.

3. Разработать и экспериментально обосновать программу индивидуализации технико-тактической подготовки борцов на основе оптимизации объемов наиболее эффективных средств тренировки в соответствии с индивидуальной структурой соревновательной деятельности.

Методологическую основу исследования составили:

- научные концепции теории личности и теории деятельности (Теплов Б.М., 1961; Климов Е.А., 1969; Ананьев Б.Г., 1977; Леонтьев А.Н., 1979; Мерлин В.С., 1980; Ковалев В.И., 1988; Шадриков В.Д., 1996; Стамбулова Н.Б., 1999);

- положения теории и методологии педагогических исследований (Краевский В.В., 1994; Кузин Ф.А., 2000; Кузнецов И.Г., 2000; Марьянович А.Т., Князькин И.В., 2005; Бордовская Н.В., 2009), в том числе и в сфере физической культуры и спорта (Ашмарин Б.А., 1978; Гагин Ю.А., Горелов А.А., 2003; Яхонтов Е.Р., 2006; Лебедев А.В., 2006);

- основополагающие работы по общей теории физической культуры (Матвеев Л.П., 1991; Пономарев Н.И., 1996; Курамшин Ю.Ф., 2003; Круцевич Т.Ю., 2003; Николаев Ю.М., 2010);

- концепции теории спорта и системы подготовки спортсменов (Матвеев Л.П., 1991, 1999; Платонов В.Н., 1984, 1997; Шустин Б.Н., 1995; Озолин Н.Г., 2002);

- труды по теории и методике подготовки спортсменов в различных видах единоборств (Дегтярев И.П., 1986; Бойченко С.Д., 1993; Сиротин О.А., 1996; Таймазов В.А., 1997; Худадов Н.А., 1997; Левицкий А.Г., 2003; Тышлер Г.Д., 2010);

- работы по теории и методике спортивной борьбы (Новиков А.А., 1976, 2003; Туманян Г.С., 1984, 1997; Пилоян Р.А., 1985; Игуменов В.М., 1992; Шахмурадов Ю.А., 1997; Нелюбин В.В., 1999; Тараканов Б.И., 2000; Карелин А.А., 2002; Неробеев Н.Ю., 2014; Апойко Р.Н., 2016).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, контент-анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей соревновательной деятельности борцов, опрос в виде интервью и бесед, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Организация исследования: Исследование проводилось в период с 2014 по 2017 год и включало в себя четыре взаимосвязанных этапа.

На первом этапе исследования (2014-2015 годы) проводился системный анализ и обобщение литературных данных по основной тематике диссертаци-

ции и смежным наукам, изучены программные документы и протоколы соревнований всероссийского и международного масштабов по вольной борьбе, проведены многочисленные интервью и беседы с тренерами и спортсменами высокой квалификации. Совокупный анализ и интерпретация полученной таким образом информация позволил выявить и конкретизировать основные направления дальнейших исследований, сформировать рабочую гипотезу работы, разработать предположения о теоретической и практической значимости диссертации, уточнить характеристики актуальности темы исследования, сформулировать основную теоретическую концепцию, цель, задачи и наметить пути их решений.

На втором этапе исследования (2015-2016 годы) продолжено изучение программных материалов и протоколов соревнований, проведен комплекс поисковых исследований по выявлению индивидуального арсенала технико-тактических действий борцов высокого класса вольного стиля на крупнейших соревнованиях и установлению тактических особенностей их соревновательной деятельности в сочетании с эффективной реализацией коронных приемов. На этом этапе работы произведен анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на Играх XXXI Олимпиады, определены тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов на этих Олимпийских играх, выявлены особенности характеристик атлетов различных весовых категорий и определена специфика спортивно-технических показателей борцов в финальных поединках на основании анализа видеозаписей и протоколов (судейских записок) 347 поединков с участием ведущих борцов Европы и мира. Результаты, полученные в ходе поисковых исследований, составили основу для разработки экспериментальных методик.

На третьем этапе исследования (2016 год) была разработана и апробирована экспериментальная программа индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса на основе оптимизации арсеналов и объемов средств тренировки в соответствии с индивидуальной структурой соревновательной деятельности. Апробация этой программы осуществлялась в ходе трехэтапного педагогического эксперимента с участием 10 борцов высокой квалификации, которые провели за этот период 360 поединков. В качестве критериев для оценки степени эффективности экспериментальной программы сравнивалась динамика информативных спортивно-технических показателей (количество проведенных технических действий за схватку и в минуту, количество выигранных баллов за схватку и в минуту, результативность технических действий, интервал результативной атаки, коэффициент тактического оснащения, коэффициент качества технических действий) и спортивных результатов борцов экспериментальной группы (количество первых и призовых мест в десяти соревнованиях годовичного макроцикла, количество побед и поражений, количество проведенных технических действий, количество выигранных и проигранных баллов). Системный анализ, интерпретация и обобщение величин и динамики названных показателей дали обширную информацию для выявления степени эффективности воздействия экспе-

риментальной программы на успешность действий борцов в соревновательных поединках.

На четвертом этапе исследования проведено обобщение всего массива полученных экспериментальных данных, сформулированы научные заключения, выводы и практические рекомендации, подтверждена обоснованность выдвинутой гипотезы, определена высокая степень решения поставленных задач, подготовлена рукопись диссертации и осуществлено внедрение в практику результатов проведенного исследования.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Реализация индивидуального подхода в системе технико-тактической подготовки борцов должна осуществляться на основе их дифференциации по уровню результативности технических действий, активности ведения соревновательных поединков, склонности к определенной тактике и арсеналу наиболее эффективных приемов, включая коронные.

2. Соотношения величин спортивно-технических показателей борцов высокого класса в современной вольной борьбе имеют значительные различия и оказывают существенное влияние на характер и результаты соревновательной деятельности атлетов.

3. Применение разработанной программы индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов на основе оптимизации приоритетов применения и состава средств тренировки, позволяет значительно повысить эффективность их соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений.

Научная новизна работы заключается в том, что:

- впервые осуществлен системный анализ индивидуальных характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады (2016);

- получены новые данные о различных аспектах процесса индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов-единоборцев и выявлены их отличия в зависимости от квалификации атлетов;

- установлены приоритетные направления выбора и оптимальные системы средств подготовки в соответствии с особенностями индивидуальной структуры соревновательной деятельности борцов высокого класса;

- разработана и экспериментально обоснована программа индивидуальной технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля на основе выбора наиболее целесообразного состава и объемов тренировочных средств;

- научно обоснованы рекомендации по внедрению в тренировочный процесс борцов высокого класса разработанной экспериментальной программы, гарантирующей достоверное улучшение спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных достижений атлетов.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается:

- в обогащении теории спортивной тренировки знаниями о возможностях индивидуализации технико-тактической подготовки борцов в аспекте современных тенденций динамики их соревновательной деятельности;

- в формировании концепции повышения эффективности подготовки спортсменов в вольной борьбе в рамках разработанной экспериментальной подготовки;

- в доказательстве того, что целесообразная реализация наиболее эффективных средств технико-тактической подготовки с учетом приоритета их применения в тренировочном процессе оказывает достоверное позитивное воздействие на результативность соревновательной деятельности борцов;

- в получении научных фактов и результатов, открывающих широкие перспективы для проведения прикладных исследований по изучению и анализу тенденций развития системы подготовки спортсменов в других олимпийских видах спорта.

Практическая значимость работы заключается в разработке комплекса методических рекомендаций по определению особенностей технико-тактического мастерства борцов в ходе соревновательной деятельности. Подтверждена высокая информативность комплекса спортивно-технических показателей, характеризующих эту деятельность и выявлена их динамика в течение годового макроцикла. Определены нормативные уровни названных показателей в соответствии с современными требованиями к активности и результативности действий борцов высокого класса в соревновательных поединках в вольной борьбе. Показаны пути практического применения полученных в диссертации результатов при реализации процесса индивидуализации подготовки борцов на основе анализа соревновательной деятельности.

Достоверность полученных результатов подтверждается глубоким теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, высокой надежностью методов исследования, оптимальной продолжительностью и объемом педагогических экспериментов, адекватным выбором наиболее информативных методик и показателей, корректностью обработки и анализа экспериментальных данных.

Апробация работы. Результаты исследования неоднократно докладывались на конгрессах и конференциях, в том числе: на VII Международном научном конгрессе «Спорт, человек, здоровье» (Санкт-Петербург, 2015), XX Международном научном конгрессе «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Санкт-Петербург, 2016), итоговых научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, 2015, 2016).

Основные результаты исследования опубликованы в 13 работах автора, включая 8 статей в рецензируемых научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации научных результатов диссертаций.

Структура и объем диссертации. Содержание диссертации изложено на 156 страницах текста, включая введение, 4 главы, заключение, практические рекомендации, список литературы и приложения. Работа содержит 16 таблиц, 16 рисунков и 4 приложения. Список литературы насчитывает 190 наименований, из них 10 на иностранных языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрываются актуальность темы исследования и степень разработанности научной проблемы; сформированы объект, предмет и гипотезы

теза исследования; определены цель, задачи, методологическая основа и методы исследования; раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертации; сформулированы положения, выносимые на защиту; содержатся сведения о достоверности полученных результатов, апробации и внедрении их в практику спортивной борьбы.

В первой главе «**Теоретические основы и характеристика процесса индивидуализации в системе подготовки спортсменов**» представлены результаты системного анализа проблемы индивидуализации в процессе подготовки спортсменов, дана развернутая характеристика этого процесса в тренировочной и соревновательной деятельности атлетов в олимпийских видах единоборств, проанализированы пути совершенствования индивидуальной технико-тактической подготовки борцов различной квалификации, возраста, пола и видов борьбы.

Теоретический анализ, обобщение и интерпретация различных сторон проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации в системе подготовки спортсменов позволили установить следующие факты:

- в основе содержания и структурного формирования процесса индивидуализации подготовки спортсмена лежит положение о единстве сознания, мышления и деятельности, что подчеркивает необходимость использования индивидуального подхода в спортивной практике путем оптимальной организации и планирования тренировочных программ с реализацией индивидуального арсенала средств, методов и форм занятий, создающих условия для достижения высоких спортивных результатов;

- во всех видах единоборств индивидуализация подготовки спортсменов имеет чрезвычайно важное значение, поскольку соревновательные поединки проходят в условиях непосредственного жесткого контакта экстремального характера, требуя от спортсмена адекватного проявления широкого комплекса индивидуальных качеств и способностей для эффективной их реализации в ходе соревновательной деятельности;

- проблема повышения эффективности индивидуализации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в различных видах единоборств рассматривается большинством специалистов с позиций обязательности учета индивидуальных особенностей организма занимающихся, предопределяющих эффективность развития генетически наследуемых способностей и формирования оптимального спектра умений и навыков, гарантирующих высокую эффективность подготовки атлетов;

- анализ результатов целого ряда исследований в сфере спортивных единоборств, проведенных в конце прошлого и начале текущего столетия, свидетельствует о наличии весьма существенного объема информации по совершенствованию содержания и структуры индивидуальной подготовки спортсменов, включая новые знания о путях формирования и совершенствования индивидуальных сочетаний качеств и способностей атлетов в соответствии со спецификой соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида единоборств;

- специалисты в области спортивной борьбы весьма плодотворно разрабатывали различные аспекты проблемы повышения эффективности индивиду-

альной технико-тактической подготовки борцов различной квалификации, возраста и пола, причем значительная часть проведенных исследований была направлена на изучение специфики техники и тактики борьбы в зависимости от анатомо-морфологических особенностей спортсменов;

- многие известные ученые рассматривают анализируемую проблему значительно шире, вполне обоснованно полагая, что к индивидуальным особенностям борцов, кроме морфологических параметров, следует относить свойства нервной системы и темперамента, которые в свою очередь во многом определяют индивидуальный стиль ведения соревновательных поединков и способность к реализации тактических планов в экстремальных условиях соревновательной деятельности;

- кроме названных индивидуальных особенностей, необходимо также учитывать структуру мотивации борцов высокой квалификации с выделением блока принципиальных потребностей, формирующих целеустремленную личность, способную добиться высших спортивных результатов путем оптимального построения процесса индивидуализации подготовки;

- весьма объемный блок исследований анализируемой проблемы был направлен на углубленное изучение стилей соревновательной деятельности борцов, как относительно устойчивой индивидуальной системы ведения борьбы, всегда сохраняющей свою принципиальную структуру, причем чаще всего специалисты выделяли три группы спортсменов с характерными признаками принадлежности к одной из них;

- установлена последовательность управленческих действий при реализации процесса индивидуализации подготовки борцов: определение индивидуальных природных данных и уровня спортивных достижений, установление степени перспективности борца, определение путей повышения индивидуального мастерства, составления программы подготовки, реализация программы, контроль за ходом подготовки с внесением адекватных коррекций;

- более конкретно по отношению к спорту высших достижений индивидуальная подготовка борцов сводится к решению трех приоритетных задач: формирование мотивации достижения высоких спортивных результатов, повышение эффективности тактики ведения поединков, повышение результативности технико-тактических действий борцов;

- вместе с тем, в практику борьбы внедрена система интегральной подготовки элитных борцов с учетом индивидуальных характеристик, позволяющая оптимизировать тренировочный и соревновательный процессы, а также сформировать персональный стиль соревновательной деятельности, который характеризуется высоко устойчивой структурой приемов, тактических подготовок и их вариантов, базирующихся на индивидуальных психологических, функциональных, тактических и морфологических особенностях борца;

- еще одним существенным аспектом совершенствования процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов является наличие в структуре соревновательной деятельности двух-трех коронных приемов и технологии повышения эффекта их реализации, что позволяет обеспечить условия для соблюдения принципа индивидуализации при подготовке борцов высокого класса.

Во второй главе **«Цель, задачи, методы и организация исследования»** представлены цель и задачи работы, подробно раскрыты методы исследования, изложена структура проведения работы по каждому из четырех этапов исследования.

В третьей главе **«Особенности соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов высокого класса в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы»** представлены результаты анализа соревновательной деятельности борцов вольного стиля на Играх XXXI Олимпиады, определена специфика показателей этой деятельности борцов различных весовых категорий, включая атлетов тяжелого веса, проанализирована характеристика спортивно-технических показателей борцов в финальных поединках.

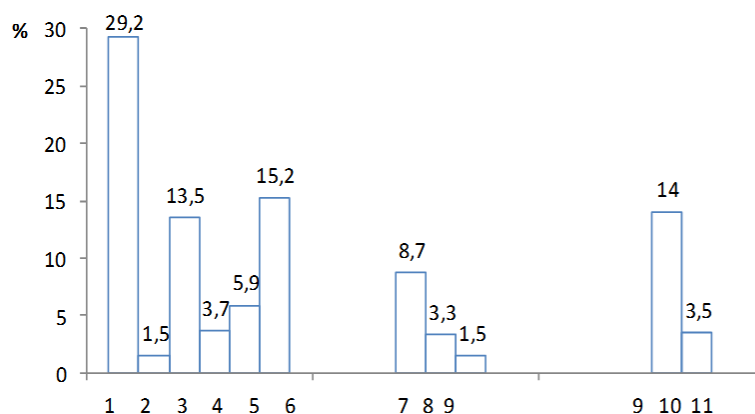
Для определения тенденций в составе технико-тактических действий и динамики показателей соревновательной деятельности спортсменов в современной вольной борьбе, нами был проведен анализ видеозаписей и протоколов 78 поединков сильнейших борцов на Играх XXXI Олимпиады (2016) с участием атлетов всех шести весовых категорий, включая финальные схватки за бронзовые и золотые награды.

Арсенал технико-тактических действий борцов вольного стиля высокого класса, участвовавших в Играх XXXI Олимпиады, представлен в систематизированном виде на рисунке 1.

Анализ содержания рисунка 1 свидетельствует, что большую часть действий (69%) борцы проводят в стойке, включая переводы с захватом ног (29,2%), броски с захватом ног (1,5%), другие переводы (13,5%), другие броски (3,7%), контрприемы и накрывания (5,9%) и выходы соперника за пределы ковра при реальной попытке атакующего борца к проведению приема (15,2%). Значительно меньшее количество технико-тактических действий борцы провели в партере (13,5%), причем приоритет по числу этих действий принадлежит переворотам накатом (8,7%) и переворотом захватом скрещенных голеней (3,3%), а на долю всех остальных приемов в партере приходится лишь 1,5%. Обращает на себя внимание весьма значительное число предупреждений борцам за пассивную борьбу (14,0%) и наказаний за неправильно поданные протесты (3,5%). Эти действия не являются по сути дела, техническими приемами, но дают преимущество сопернику в 1 балл, что в некоторых случаях решает исход поединка.

Таким образом, в технический арсенал борцов высокого класса входят весьма разнообразные приемы борьбы, но приоритет явно принадлежит переводам и броскам с захватом ног в стойке, а также переворотам накатом и с захватом скрещенных голеней в партере, что вполне традиционно для вольной борьбы. По всей вероятности, у большинства борцов эти технические действия носят характер коронных приемов, причем многообразные различия в их выполнении формируются в длительном процессе совершенствования под влиянием индивидуальных характеристик каждого атлета.

Анализ характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников XXXI Олимпийских игр осуществлялся на основе сравне-



ТГД в стойке - 69,0 % ТГД в партере - 13,5 % Другие действия - 17,5%

Рисунок 1 – Арсенал технико-тактических действий борцов вольного стиля (по результатам Игр XXXI Олимпиады)

Примечания:

- 1 - переводы с захватом ног
- 2 - броски с захватом ног
- 3 - другие переводы
- 4 - другие броски
- 5 - контрприемы и накрывания
- 6 - выходы за ковер на приеме
- 7 - перевороты накатом
- 8 - перевороты захватом скрещенных голеней
- 9 - другие перевороты
- 10 - предупреждения
- 11 - неприятые протесты

ния этой информации с аналогичными данными борцов на Играх XXVII Олимпиады (по данным Б.А. Подливаева, 2001) и Играх XXX Олимпиады, что позволило установить тенденции в динамике названных характеристик на современном этапе развития вольной борьбы. Полученная в ходе этого исследования информация в соответствии с рекомендациями специалистов (Иванюженков Б.В., 2006; Авдеев Ю.В., 2006; Горанов Б. и др., 2011; Неробеев Н.Ю., Тараканов Б.И., 2011; Апойко Р.Н., Тараканов Б.И., 2013, 2014; Таймазов А.Б., Тараканов Б.И., 2016) была использована для расчета величин спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов и последующего их сравнения с аналогами, что в обобщенном виде представлено в таблице 1.

Подробный анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о значительной и во многих случаях достоверной динамике изучаемых показателей. В первую очередь, обращает на себя внимание соотношение качества побед борцов. Так, на XXXVII Олимпиаде более 75 % поединков заканчивались победой одного из атлетов по баллам, 13,7 % – по техническому превосходству, 5,6 % – на туше (Подливаев Б.А., 2001). Однако на Играх XXX Олимпиады почти все зафиксированные поединки (96,4 %) закончились наименее

Таблица 1 – Динамика показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля на Играх XXVII, XXX и XXXI Олимпиад

Показатели	XXVII ОИ (2000)		XXX ОИ (2012)		XXXI ОИ (2016)	
	Абсолют. значения	%	Абсолют. значения	%	Абсолют. значения	%
Количество зафиксированных поединков,	233	100	28	100	78	100
из них побед:						
- по баллам	175	75,1	27	96,4	59	75,6
-по техническому превосходству	32	13,7	0	0	13	16,7
- на туше	13	5,6	0	0	6	7,7
- по снятию соперника	13	5,6	1	3,6	0	0
Среднее количество ТТД за поединок (M±m)	4,73±0,22	-	5,32±0,26	-	5,14±0,20	-
Среднее количество ТТД в минуту (M±m)	0,84±0,03	-	1,03±0,04	-	0,96±0,03	-
Среднее количество выигранных баллов за поединок (M±m)	6,46±0,31	-	6,72±0,32	-	9,07±0,38	-
Среднее количество выигранных баллов в минуту (M±m)	1,15±0,03	-	1,30±0,04	-	1,70±0,03	-
Результативность ТТД, балл (M±m)	1,37±0,04	-	1,26±0,03	-	1,76±0,03	-
Интервал результативной атаки, с (M±m)	71,4±4,5	-	58,3±3,3	-	63,3±3,5	-
Среднее время поединка, мин.,с (M±m)	5.38±25	-	4.37±12	-	5.19±14	-

зрелищными победами по баллам, иначе говоря, с относительно небольшим преимуществом победителей. Это явилось следствием наименее удачных изменений правил и регламента поединков, действовавших вплоть до Олимпиады - 2012 и не стимулировавших борцов к более активной борьбе. После внесения изменений правил в 2013 году произошла позитивная динамика анализируемого соотношения, составившего на XXXI Олимпиаде 75,6 % побед по баллам, 16,7 % – по техническому превосходству, 7,7 % – на туше. Таким образом, число наиболее зрелищных побед на туше и по техническому превосходству заметно увеличилось не только по сравнению с XXX Олимпи-

адой, но и аналогичными данными XXVII Олимпиады. Все это можно считать свидетельством адекватности изменений правил 2013 года, стимулирующих результативную борьбу.

Дальнейший анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о существенном повышении значений показателей среднего количества ТТД за поединки и в минуту на XXX и XXXI Олимпийских играх по сравнению с аналогичными показателями, выявленными на XXVII Олимпиаде, причем по количеству ТТД в минуту прирост достиг достоверных величин.

Еще более значительно выросли значения показателей количества выигранных баллов за поединки и в минуту. Так, количество баллов за поединки составило в среднем $9,07 \pm 0,38$ балла на XXXI Олимпиаде, что достоверно больше, чем на предшествовавших играх, а количество баллов в минуту возросло еще более весомо (почти в 1,5 раза) и составило $1,70 \pm 0,03$ балла.

Все это предопределило позитивную в целом динамику показателей результативности ТТД, которые составляли на XXVII Олимпийских играх $1,37 \pm 0,04$ балла, на XXX Олимпиаде – $1,26 \pm 0,03$ балла, а на XXXI Олимпиаде достоверно возросли до $1,76 \pm 0,03$ балла. В данном случае необходимо отметить, что такая динамика предопределена не только повышением результативности действий борцов, но и изменением системы оценок за проводимые ими ТТД.

Показатели интервала результативной атаки имели весьма характерную динамику. Так, если на XXVII Олимпиаде они составляли в среднем $71,4 \pm 4,5$ с, то затем под влиянием изменений правил соревнований достоверно сократились на XXX Олимпийских играх до $58,3 \pm 3,3$ с. Однако дальнейшие изменения правил не привели к последующему позитивному улучшению анализируемых показателей, которые составили в среднем $63,3 \pm 3,5$ с на XXXI Олимпиаде.

Таким образом, выявленные особенности соревновательной деятельности атлетов высокого класса в современной вольной борьбе, включая определение арсенала наиболее эффективных технико-тактических действий и тенденций в динамике спортивно-технических показателей названной деятельности, позволили получить весьма обширную информацию для установления путей совершенствования процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов на основе конкретизации характера и направленности коррекций в ее содержание.

В четвертой главе **«Повышение эффективности процесса индивидуализации подготовки борцов на основе анализа соревновательной деятельности»** представлена характеристика экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля и приводятся результаты многоэтапного педагогического эксперимента по апробации эффективности прилагаемой модернизации.

Анализ и обобщение приоритетных научных положений изучаемой проблемы в сочетании с установленными на предыдущих этапах работы фактическими данными об особенностях соревновательной деятельности борцов в зависимости от их индивидуальных данных подтвердили наличие реальных

возможностей повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактической подготовки атлетов высокой квалификации путем реализации комплексов индивидуальных тренировочных воздействий.

Разработка таких комплексов осуществляется индивидуально для каждого борца с учетом арсенала технико-тактических действий, предпочитаемой тактики ведения схваток, содержания и структуры соревновательной деятельности, количества доведенных до совершенства коронных приемов, уровня мотивации к достижению высших результатов, умения перестраивать тактику ведения поединка в зависимости от сложившейся ситуации. При этом ключевым аспектом в системе разработки названных комплексов является определение индивидуальных структур соревновательной деятельности на основе расчета спортивно-технических показателей. Для точной оценки и последующей адекватной интерпретации полученных данных о структурах соревновательной деятельности борцов нами разработан научно аргументированный комплекс сопоставительных нормативов по каждому спортивно-техническому показателю, а разработанные нормативные уровни по пятибалльной шкале представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Нормативные уровни спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса

Показатели	Оценка				
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо
Среднее количество ТД за схватку	4,3 и более	3,8-4,2	3,3-3,7	2,8-3,2	2,7 и менее
Среднее количество баллов за схватку	6,7 и более	6,1-6,6	5,5-6,0	4,9-5,4	4,8 и менее
Среднее количество ТД в минуту	1,0 и более	0,8-0,9	0,6-0,7	0,4-0,5	0,3 и менее
Среднее количество баллов в минуту	1,6 и более	1,3-1,5	1,0-1,2	0,7-0,9	0,6 и менее
Результативность (баллы)	1,85 и более	1,75-1,84	1,65-1,74	1,55-1,64	1,54 и менее
Интервал результативной атаки (с) (ИРА)	90 и менее	91-100	101-110	111-120	121 и более
Коэффициент тактического оснащения ($K_{то}$)	0,68 и более	0,64-0,67	0,60-0,63	0,56-0,59	0,55 и менее
Коэффициент качества ТД ($K_{ктд}$)	0,73 и более	0,68-0,72	0,63-0,67	0,58-0,62	0,57 и менее

Анализ содержания таблицы 2 свидетельствует о том, что в соответствии с указанными нормативными уровнями могут быть оценены любые индивидуальные значения каждого из показателей по пятибалльной системе. Это позволяет определить индивидуальную структуру соревновательной деятельности борцов с выявлением наиболее сильных особенностей и отстающих звеньев их мастерства.

Такие структуры были установлены для 10 борцов экспериментальной группы путем сравнения индивидуальных величин спортивно-технических показателей с разработанными нормативными уровнями. При этом выявлено, что у каждого из 10 борцов высокого класса экспериментальной группы существует индивидуальная структура спортивно-технических показателей соревновательной деятельности, значительно отличающаяся от других аналогичных структур. Это позволяет дать каждому борцу обобщенную характеристику особенностей названной деятельности, добавив к ней информацию о количестве коронных технико-тактических действий в стойке и партере (в соответствии с рекомендациями Б. Горанова, 2012) и визуальную оценку степени разнообразия атакующих действий. Такие развернутые характеристики по каждому из борцов экспериментальной группы представлены в таблице 3.

Анализ содержания таблицы 3 подтверждает наличие существенных различий большинства индивидуальных характеристик соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы, что в свою очередь, значительно затрудняет оптимальное решение задачи повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактической подготовки атлетов высокого класса. В этой связи, приоритетным направлением решения названной главной задачи явилась целенаправленная разработка индивидуальных комплексов тренировочных заданий и основных средств технико-тактического совершенствования, адекватных выявленным особенностям индивидуальных структур соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы.

В блок приоритетных средств технико-тактической подготовки борцов высокого класса в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы и требованиями реальной соревновательной деятельности были включены:

- совершенствование различных тактических манер ведения схваток в зависимости от конкретной ситуации;
- доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов;
- совершенствование эффективных защитных действий при атаках соперника;
- овладение в совершенстве специфическими элементами, характерными для современной вольной борьбы, включая удержание преимущества, демонстрацию активности, борьбу на краю ковра, имитацию активных захватов;
- совершенствование высокорезультативных технических действий в стойке и партере.

Таблица 3 – Индивидуальные характеристики соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы (n=10)

Борцы	Спортивные звания	Активность ведения борьбы	Результативность ТД	Эффективность тактики и защитных действий	Наличие коронных приемов стойка /партер	Техническое разнообразие
Б.Б.	мс	Высокая	Низкая	Средняя	2/1	Среднее
С.З.	мс	Высокая	Высокая	Средняя	2/1	Выше среднего
К.И.	мс	Очень высокая	Низкая	Средняя	2/2	Выше среднего
Б.А.	мс	Высокая	Выше средней	Низкая	2/1	Среднее
М.Б.	мс	Высокая	Средняя	Очень низкая	2/2	Выше среднего
У.А.	мсмк	Очень высокая	Выше средней	Очень высокая	2/2	Высокое
К.Д.	мс	Выше средней	Очень высокая	Высокая	2/1	Выше среднего
Х.А.	мсмк	Низкая	Низкая	Высокая	1/0	Низкое
К.Т.	мс	Низкая	Выше среднего	Низкая	2/0	Низкое
Д.А.	мс	Средняя	Низкая	Низкая	2/0	Среднее

Стержневой идеей в процессе разработки экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля явилось точное и научно аргументированное определение приоритетов и последовательности применения указанных основных средств, в зависимости от выявленных индивидуальных характеристик соревновательной деятельности участников эксперимента. Эта программа содержит приоритеты и оптимальные соотношения объемов названных средств (в часах и в %) в рамках годового цикла подготовки с учетом индивидуальных особенностей борцов, причем приоритет и объем реализации различных средств индивидуальной технико-тактической подготовки борцов экспериментальной группы существенно различается в зависимости от особенностей структуры спортивно-технических показателей соревновательной деятельности каждого атлета. При этом использовались рекомендации болгарского исследователя борьбы Б. Горанова (2012), который со ссылкой на Р.А. Пилояна (1985) предлагал рассматривать «индивидуальную подготовку в единоборствах как педагогический процесс, в котором содер-

жание выполняемых спортсменом заданий определяется степенью рассогласования его личных возможностей и требований реальной соревновательной деятельности». В этой связи принципиальным отличием экспериментальной программы от ординарного построения тренировочного процесса является ее направленность на устранение указанного рассогласования, что осуществляется на основе целесообразного совершенствования технико-тактического мастерства атлетов с учетом требований предстоящей соревновательной деятельности и целенаправленного выбора тренировочных средств, соответствующих этим требованиям.

Таким образом, содержание разработанной экспериментальной программы позволило с позиций системного подхода, основных постулатов теории спорта и требований современной практики спортивной борьбы разработать рациональные варианты решения анализируемой проблемы, внести в традиционную тренировочную программу индивидуальные объемы и соотношения основных тренировочных средств и попытаться добиться тем самым достоверного повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса в вольной борьбе.

Апробация эффективности разработанной экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов проводилась в рамках основного педагогического эксперимента в течение макроцикла продолжительностью 1 год. В состав экспериментальной группы вошли 10 борцов вольного стиля высокой квалификации (2 мастера спорта международного класса и 8 мастеров спорта России), которые тренировались по экспериментальной программе с учетом разработанных нами рекомендаций.

Оценка эффективности этой программы проводилась путем сравнения величин спортивно-технических показателей соревновательной деятельности экспериментальной группы на трех этапах эксперимента и анализа динамики спортивных результатов атлетов в течение эксперимента.

Результаты расчета величин спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы на третьем (заключительном) этапе эксперимента представлены в таблице 4.

Анализ данных, представленных в таблице 4, свидетельствует, что на заключительном этапе эксперимента тенденция позитивного влияния тренировочных воздействий экспериментального характера получила достаточно веское подтверждение по большинству показателей: интервалу результативной атаки (прирост 17,3 %, $p \leq 0,05$), среднему количеству технических действий за схватку (прирост 13,7 %) и в минуту (прирост 14,7 %), среднему количеству выигранных баллов за схватку (прирост 13,8 %) и в минуту (прирост 14,6 %), коэффициенту качества технических действий (прирост 7,6 %).

При этом, несмотря на то, что по некоторым другим анализируемым спортивно-техническим характеристикам прирост был менее существенен, значительное повышение величин большинства показателей соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы, основанное на реализации экспериментальной программы индивидуальной технико-тактической

Таблица 4 – Динамика спортивно-технических показателей борцов (n=10) на третьем этапе эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента		Прирост (в %)	Достоверность различий	
	Исходные данные (M±m)	Третий этап (M±m)		t	p
Среднее количество ТД за схватку	3,72±0,33	4,23±0,40	13,7	0,98	-
Среднее количество баллов за схватку	6,37±0,51	7,25±0,62	13,8	1,10	-
Среднее количество ТД в минуту	0,68±0,06	0,78±0,07	14,7	1,09	-
Среднее количество баллов в минуту	1,16±0,11	1,33±0,14	14,6	0,96	-
Результативность (балл)	1,69±0,07	1,71±0,07	1,2	0,20	-
Интервал результативной атаки (ИРА) (с)	97,6±4,5	83,2±3,3	17,3	2,58	0,05
Коэффициент тактического оснащения (K _{то})	0,65±0,03	0,68±0,04	4,6	0,60	-
Коэффициент качества технических действий (K _{ктд})	0,66±0,04	0,71±0,04	7,6	0,88	-

подготовки, позволяет предположить адекватный рост спортивных достижений атлетов.

Завершающим аспектом апробации эффективности экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации вольного стиля являлись изучение и анализ спортивных результатов атлетов в ходе годового макроцикла.

В комплекс контролируемых параметров, всесторонне характеризующих спортивные результаты борцов, кроме первых и призовых мест на крупных борцовских турнирах, входили количество и качество побед и поражений, количество выигранных и проигранных баллов, коэффициент качества технических действий (K_{ктд}).

В течение анализируемого годового макроцикла борцы принимали участие в 10 крупных соревнованиях, включая Чемпионат Северо-Кавказского федерального округа, Чемпионат России, международный турнир серии Гран-При "Иван Ярыгин" и другие турниры всероссийского и международного уровней. При этом каждый из борцов экспериментальной группы провел от 30 до 42 соревновательных поединков.

Полученные таким образом характеристики спортивных результатов борцов представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Характеристики спортивных результатов борцов экспериментальной группы

Характеристики	Значения	
	Абсолютные	M±m
Количество первых мест	20	-
Количество призовых мест	52	-
Количество побед	-	27,3±2,5
Количество поражений	-	8,7±1,2
Количество выигранных баллов	-	260±23
Количество проигранных баллов	-	106±11
Коэффициент качества технических действий ($K_{ктд}$), усл. ед.	-	0,71±0,04

Из содержания таблицы 5 следует, что борцы экспериментальной группы в ходе годового макроцикла демонстрировали высокие спортивные результаты. На 10 соревнованиях всероссийского и международного масштабов они завоевали в общей сложности 20 золотых и 52 серебряных и бронзовых медалей. При этом каждый из борцов названной группы выиграл в среднем $27,3 \pm 2,5$ поединка, а проиграл значительно меньше – $8,7 \pm 1,2$ поединка. Такое соотношение побед и поражений, равное 3,14, свидетельствует об уверенности выступлений атлетов в соответствии с показанными результатами. Вместе с тем, борцы экспериментальной группы продемонстрировали высокий уровень технико-тактического мастерства в условиях соревновательных поединков, выиграв в среднем 260 ± 23 балла, а проиграв существенно меньше – 106 ± 11 баллов, что в целом обеспечило достойные величины коэффициента качества технических действий, равного $0,71 \pm 0,04$ усл. ед.

Все эти факты убедительно подтвердили высокую эффективность реализации экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля, которая достоверно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов на всероссийском и международном ковре в рамках годового макроцикла.

Таким образом, совокупный анализ динамики спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента с высокой степенью достоверности свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высшего класса вольного стиля и позволяет рекомендовать ее для применения во всех регионах страны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проблема повышения эффективности индивидуальной тренировочной деятельности высокой квалификации в видах единоборств должна решаться на основе соблюдения требований принципа индивидуализации и индивидуального подхода, включая определение природных данных и уровня спортивных достижений каждого спортсмена, выявление степени перспективности и путей повышения индивидуального мастерства, составление и реализацию программы подготовки, контроль за ее ходом и внесение необходимых коррекций.

2. При подготовке борцов высокого класса необходимо осуществлять тренировочный процесс с комплексным решением трех приоритетных задач, в том числе формирование мотивации достижения высоких спортивных результатов, повышение результативности технико-тактических действий атлетов, повышение эффективности тактики ведения поединков, что обеспечивается устойчивым, но вариативным сочетанием этих действий и тактических подготовок к ним, создавая тем самым индивидуальную структуру соревновательной деятельности борцов.

3. В технико-тактическом арсенале борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады (2016) явно преобладают переводы и броски с захватом ног в стойке, а также перевороты накатом и перевороты с захватом скрещенных голени в партере, причем у большинства атлетов высокого класса эти действия носят характер тщательно отработанных коронных приемов, выполняемых в индивидуальных вариантах в сочетании с разнообразными тактическими подготовками.

4. Анализ динамики наиболее информативных спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов, выступающих в разных весовых категориях, позволил установить, что показатели, характеризующие активность ведения борьбы, достоверно связаны с этими категориями, причем атлеты более легкого веса имеют значительное преимущество по сравнению со спортсменами более тяжелых весовых категорий, в то время как показатели результативности технических действий не зависят от веса борцов и не имеют достоверной корреляции с другими характеристиками соревновательной деятельности.

5. Ключевой идеей в процессе разработки экспериментальной программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля явилось точное и научно аргументированное распределение приоритетов и объемов основных средств технико-тактической подготовки в зависимости от выявленных индивидуальных структур соревновательной деятельности борцов, включая следующие наиболее типичные для современной вольной борьбы средства: совершенствование различных тактических манер ведения схватки в зависимости от конкретной ситуации; доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов; совершенствование эффективных защитных действий при атаках соперника; овладение в совершенстве специфическими элементами современной борьбы, включая удержание преимущества, демонстрацию активности, борьбу на краю ковра, имитацию активных захватов;

совершенствование высокорезультативных технических действий в стойке и партере.

6. Результаты экспериментальной апробации программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса в рамках годичного макроцикла позволили выявить ее высокую эффективность в отношении значительного улучшения большинства спортивно-технических показателей: интервала результативной атаки – на 17,3 % ($p \leq 0,05$), среднего количества технических действий за схватку – на 13,7 % и в минуту – на 14,7 %, среднего количества выигранных баллов за схватку – на 13,8 % и в минуту – на 14,6 %. Несмотря на то, что по другим показателям прирост был менее заметен, существенное повышение величин большинства характеристик соревновательной деятельности является позитивным следствием реализации экспериментальной программы и весомым аргументом, подтверждающим ее высокую эффективность.

7. Экспериментальная программа оказала такое же позитивное влияние и на стабильно высокие спортивные результаты борцов экспериментальной группы. В течение основного эксперимента они завоевали на 10 соревнованиях всероссийского и международного масштабов 20 золотых и 52 серебряных и бронзовых медали. При этом каждый из борцов провел от 30 до 42 соревновательных поединков, выиграл в среднем $27,3 \pm 2,5$ поединка и продемонстрировал высокое технико-тактическое мастерство, выиграв 260 ± 23 балла.

8. Все эти факты убедительно подтверждают высокую эффективность разработанной экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса вольного стиля, реализация которой гарантирует достижение высокого уровня спортивных результатов атлетов на фоне повышения активности и результативности их соревновательной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Тренировочный процесс высококвалифицированных борцов вольного стиля должен быть нацелен на достижение планируемых результатов путем строгой индивидуализации средств технико-тактической подготовки в соответствии с особенностями структуры соревновательной деятельности каждого спортсмена.

2. В процессе проведения тренировочных занятий с борцами высокого класса рекомендуется соблюдать приоритеты и объемы средств технико-тактической подготовки, установленные для каждого атлета в настоящем исследовании.

3. Перед тем как использовать эти рекомендации следует выявить особенности соревновательной деятельности каждого борца с применением комплекса методов педагогического контроля на основе визуальных наблюдений, анализа видеозаписей и анализа протоколов соревнований для получения исходной информации.

4. Обработка этой информации включает в себя индивидуальное определение спортивного результата, количества побед и поражений, количества

проведенных и проигранных приемов, количества выигранных и проигранных баллов, продолжительности каждой схватки и всех проведенных схваток в сумме.

5. На основе исходной информации рекомендуется рассчитать для каждого борца основные спортивно-технические показатели: интервал результативной атаки, результативность, коэффициент тактического оснащения, коэффициент качества технических действий. При этом следует учесть, что объективность получаемой таким образом информации повышается при условии проведения борцом как можно большего количества поединков в ходе одного турнира (желательно не менее четырех поединков).

6. Затем на основе сравнения индивидуальных данных с нормативными уровнями названных показателей выводится оценка по каждому из них (по пятибалльной шкале) и определяется структура (профиль) соревновательной деятельности борца.

7. В зависимости от индивидуальных особенностей этой структуры рекомендуется выбрать один из вариантов разработанной экспериментальной программы и использовать его в течение годичного макроцикла, контролируя динамику спортивно-технических показателей на каждом последующих соревнованиях.

8. Такой контроль дает основание и позволяет своевременно внести индивидуальные коррективы в процесс технико-тактической подготовки борцов, имея в виду оптимальное сочетание главных направлений коррекции путем подтягивания отстающих аспектов соревновательной деятельности или дальнейшего совершенствования наиболее сильных ее сторон.

9. Адаптируя тренировочный процесс к особенностям современной вольной борьбы, необходимо уделять повышенное внимание совершенствованию более гибкой тактики ведения поединка с частой сменой тактических действий в зависимости от сложившейся ситуации.

10. Еще одной особенностью современной соревновательной деятельности борцов высокого класса вольного стиля является заметное снижение технического разнообразия проводимых приемов, в связи с чем рекомендуется увеличить объем тренировочных средств, направленных на совершенствование умений вести борьбу на краю ковра, демонстрировать активность без проведения приемов, удерживать преимущество, не получая предупреждений за пассивную борьбу, имитировать активные захваты, рационально вести борьбу на краю ковра.

Список работ опубликованных по теме диссертации.

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

1. Таймазов, А.Б. Особенности динамики спортивно-технических показателей в структуре соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов /А.Б. Таймазов, Р.Н. Апойко //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2016.- №1.- С. 112-117.

2. Таймазов, А.Б. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся

смешанными единоборствами /А.Б. Таймазов, А.А. Обвинцев, Е.А. Бавыкин, С.М. Ашкинази //Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2016.- №1.- С. 118-128.

3. Таймазов, А.Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2016.- №4 (134).- С. 277-281.

4. Таймазов, А.Б. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П.Ф. Лесгафта /А.Б. Таймазов, А.А. Карелин, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко //Теория и практика физической культуры.- 2016.- №10.- С.16-19.

5. Таймазов, А.Б. Анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на XXXI Олимпийских играх /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2016.- №10 (140).- С.175-180.

6. Таймазов, А.Б. Особенности ведения финальных поединков борцами высокого класса /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2016.- №11(141).- С. 223-227.

7. Таймазов, А.Б. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников XXXI Олимпийских игр /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2017.- №1 (143).- С. 203-207.

8. Таймазов, А.Б. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности сильнейших борцов сборной команды России на Играх XXXI Олимпиады (2016) /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2017.- №4 (146).- С. 234-237.

Научные статьи и тезисы

9. Таймазов, А.Б. Отличия характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля тяжелой весовой категории /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава за 2015 год, посвященной 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2016.- С. 44-45.

10. Таймазов, А.Б. Спортивная борьба на современном этапе эволюции олимпийского движения /А.Б. Таймазов, Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава за 2015 год, посвященной 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2016.- С. 45-46.

11. Таймазов, А.Б. Характеристика современного этапа развития спортивной борьбы на основе анализа показателей соревновательной деятельности борцов в вольной и греко-римской борьбе /А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко //Научно-педагогические школы университета: научные труды: ежегодник.- 2016.- СПб., 2016.- С. 61-73.

12. Таймазов, А.Б. Тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении и их влияние на динамику характеристик соревновательной деятельности борцов высокой квалификации /А.Б. Таймазов, Б.И.

Тараканов, Р.Н. Апойко //Материалы XX Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». СПб., 2016.- ч.1. - С. 608-612.

13. Таймазов, А.Б. Исследование функционального состояния и работоспособности борцов высокой квалификации /А.Б. Таймазов, В.А. Бухарин, М.Д. Гуляев, Г.С. Торшин, К.В. Климов, С.М. Ашкинази, Т.И. Улицкая, С.В. Малинина //Материалы XX Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех».- СПб., 2016.- ч. 2. - С. 47-51.

Подписано в печать _____ 2017

Объем _____ печ.л.

Тираж _____ экз. Зак. №

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35