

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА
САНКТ- ПЕТЕРБУРГ

ТАЙМАЗОВ АРТУР БОРИСОВИЧ

На правах рукописи

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

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
д.п.н., профессор,
Тараканов Б.И.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	12
1.1. Проблема индивидуализации в процессе подготовки спортсменов.....	12
1.2. Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах единоборств.....	17
1.3. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов различной квалификации, возраста, пола и вида борьбы.....	23
1.4. Заключение по главе 1.....	44
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	48
2.1. Цель и задачи исследования.....	48
2.2. Методы исследования.....	48
2.2.1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.....	49
2.2.2. Педагогические наблюдения.....	49
2.2.3. Контент-анализ протоколов соревнований.....	49
2.2.4. Анализ видеозаписей соревновательной деятельности борцов.....	51
2.2.5. Опрос в виде интервью и бесед.....	52
2.2.6. Педагогический эксперимент.....	53
2.2.7. Метод экспертных оценок.....	55
2.2.8. Методы математической статистики.....	55
2.3. Организация и проведение исследования.....	56

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.....	59
3.1. Анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на Играх XXXI Олимпиады.....	59
3.2. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады.....	64
3.3. Специфика показателей соревновательной деятельности борцов различных весовых категорий в современной вольной борьбе.....	70
3.4. Особенности соревновательной деятельности борцов высокого класса тяжелой весовой категории	76
3.5. Характеристика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов в финальных поединках.....	82
3.6. Заключение по главе 3.....	88
ГЛАВА 4. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	91
4.1. Характеристика экспериментальной программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля.....	91
4.2. Экспериментальная апробация программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля.....	107
4.3. Апробация эффективности экспериментальной программы на основе анализа динамики спортивных достижений	

борцов.....	116
4.4. Заключение по главе 4.....	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	125
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	129
БИБЛИОГРАФИЯ.....	131
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	154

ВВЕДЕНИЕ

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 [58, 95, 31, 9].

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 [45, 79, 2, 70, 98, 91]. 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 программы индивидуализации технико-тактической подготовленности борцов 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.

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.

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 технологии 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 течении 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.

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.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

1.1. Проблема индивидуализации в процессе подготовки спортсменов

Устойчивый рост достижений спортсменов высокой квалификации в значительной степени определяется эффективностью решения проблемы индивидуализации их подготовки.

Индивидуализация тренировочного и соревновательного процессов спортсменов является приоритетной формой совершенствования их двигательной деятельности [173]. Во второй половине XX столетия, начиная с работы А.Н. Крестовникова [68], который первым провел исследование по изучению влияния физических упражнений на человека в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, анализируемая проблема всегда находилась в зоне повышенного внимания отечественных ученых. В 60-х годах широкую известность приобрели работы ученых в сфере психологических особенностей индивидуализации профессиональной деятельности человека [143, 88, 63].

Несколько позже специалистами спортивной психологии предприняты реальные попытки по разработке содержания индивидуального стиля деятельности как относительно устойчивой системы способов или приемов, сформированной при наличии у субъекта позитивного отношения к ней [179, 165, 26]. Иначе говоря, индивидуальный стиль рассматривался одновременно в двух направлениях: во-первых, как способ выражения отношения личности и реально осуществляемой ею деятельности и, во-вторых, как условие адекватного формирования у субъекта активного отношения к ней в дальнейшем [55].

В спортивной педагогике также проведено достаточно много исследований индивидуальной деятельности человека в системе спортивных взаимоотношений. Эти исследования включали в себя анализ механизмов поведения спортсмена и становления его профессионального мастерства в аспекте их

единства с акцентом на личностную индивидуализацию. Последовательная систематизация существующих педагогических методов и приемов, реализуемых в отечественной педагогике и сформированных в виде принципов, отдала приоритетное место принципу индивидуализации [127]. В настоящее время этот принцип является ведущим аспектом базовых основ многих технологий соревновательной готовности, обеспечивая спортсмену достижение высшего уровня мастерства [33, 27].

Целью индивидуализации является формирование умений выбирать, организовывать и управлять своими действиями на основе индивидуальных признаков и качеств. Принцип индивидуализации служит основой вариативного обеспечения и совершенствования, которые в свою очередь формируют состав и структуру мотивационных установок, эффективную реализацию тренировочного процесса, позитивное личностное общение спортсмена с партнерами и тренером [133, 114].

Каждый спортсмен высокой квалификации может рассматриваться как индивид, субъект или личность. Эти аспекты индивидуальности существенно различаются по существу, но их адекватное восприятие имеет весьма важное значение для эффективной подготовки занимающихся. Индивидуализация обучения должна учитывать весь спектр способностей, свойств и качеств спортсмена, предопределяя выбор адекватных средств, методов и приемов обучения и тренировки [126].

Уникальность и неповторимость каждого человека характеризуется его индивидуальностью, которая проявляется в профессиональной деятельности и предопределяет ее эффективность [87]. Индивидуальность отражает генетическую и социальную природу человека, определяет его принадлежность и иерархию в обществе. В понятие индивид включается природная биологическая сущность конкретного человека. В то же время субъект, как носитель субъективного, определяет способность человека к совершенствованию самого себя и воздействию на окружающую среду.

Изучение структуры индивидуальности человека осуществляется путем анализа следующих компонентов [133]:

- характеристики человека как индивида (возраст, пол, нейродинамика, соматотип);
- субъективные характеристики (эмоции, воля, интеллект, психомоторика);
- личностные характеристики (темперамент, характер, направленность, способности);
- характеристики индивидуальности с учетом опыта, хронологии исторических событий и индивидуальных особенностей.

Названные характеристики проявляются на разных стадиях онтогенеза и отражают качественные изменения в основных событиях жизни человека. Биологически обоснован тот факт, что человек обладает чрезвычайно широким объемом возможностей, адаптирующих его к многообразным условиям трудовой деятельности, в том числе и в сфере спорта. В человеке заложены способности для его приспособления к вариативным условиям жизни, причем в любом виде деятельности основополагающим является подготавливающий процесс, создающий реальные предпосылки для достижения индивидуального совершенства [164]. Вся совокупность потенциальных способностей образуют структуру одаренности человека, диагностика которой является одной из наиболее значимых проблем в сфере теории и методики спортивной тренировки [166, 25, 86, 49].

Присущие человеку наследственные качества, закодированные природой и вытекающие из содержания его генетической программы, которая реализуется в течение жизни и является исходной базой его развития.

Наследственность, имея чрезвычайно важное значение в спорте высших достижений, характеризуется совокупностью качеств и особенностей, переданных генетическим путем от родителей к детям [131]. Наследственность позволяет сохранять и закреплять способность к повторению в нескольких поколениях типичных особенностей обмена веществ и индивидуальной спе-

цифики развития организма потомков. К основным наследственным свойствам организма относятся видовые задатки и анатомо-морфологические особенности [132].

Носителями наследственности являются молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), особенности структур которых обеспечивают развитие способностей спортсмена, определяют специфику его одаренности и в совокупности оказывают существенное влияние на возможность достижения высоких спортивных результатов. Такие результаты могут быть достигнуты при наличии отличного здоровья с оптимальным сочетанием генетических факторов и приобретенных качеств, которые в свою очередь совершенствуются в течение жизни спортсмена. В современной генетике не вызывает сомнений факт передачи по наследству спортивных способностей, которые воспринимаются как индивидуальные особенности человека, характеризующие предрасположенность к осуществлению каких-либо видов деятельности. Вместе с тем, кроме врожденных способностей, обусловленных генами и условиями внутриутробного развития, существуют задатки физиологического и психологического характера, которые взаимодействуют с окружающей средой. Затем под влиянием среды и деятельности человека эти задатки преобразуются из потенциальных возможностей в реальную способность [64].

Для эффективной реализации своих данных в различных видах деятельности, в том числе и в спорте, человек должен обладать многими проявлениями одаренности, которые базируются на природе и свойствах генетически обусловленных систем организма.

Одаренность представляет собой наиболее эффективное сочетание способностей человека, обеспечивающее особо успешную деятельность в определенной сфере. В основе одаренности «лежат наследственно закрепленные предпосылки для развития в виде задатков» [124]. Задатки, темперамент и потребности человека являются основными свойствами индивида, образующими комплекс его природных данных [130]. При их оптимальном комплексном сочетании у человека создается широкий спектр индивидуальных

свойств, качеств и способностей, образующих личность с высокой степенью одаренности. Вместе с тем, достижение высоких результатов в любом виде деятельности требует наличия и явно выраженных волевых качеств, сочетающих целеустремленность, работоспособность, внутреннюю дисциплину, что в совокупности с природной одаренностью предопределяет степень таланта человека.

Спортивная деятельность, являясь одной из наиболее информативных моделей для изучения индивидуальных особенностей человека, ставит перед ним широкий спектр задач для достижений высоких спортивных результатов. Эта деятельность включает в себя многообразные соревновательные ситуации, формирующие обстановку экстремальных условий, в которых ярко проявляются индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Вместе с тем, результативность спортивной деятельности предопределяется не только способностями, но и желанием спортсмена реализовывать их путем адекватно сформированной мотивации и чрезвычайно высокой работоспособности. Как совершенно справедливо отмечали В.С. Мерлин и Е.А. Климов [88], «индивидуальное своеобразное сочетание приемов и способов деятельности, обеспечивающих наилучшее ее выполнение, присуще каждому человеку».

В системе спортивной подготовки весьма важное значение имеет индивидуальный подход, который должен осуществляться с целенаправленной ориентацией на природу индивидуальности [171, 162]. Индивидуальный подход в процессе подготовки формирует индивидуальный стиль деятельности спортсмена в условиях реализации различных двигательных задач. Такой подход требует сочетания разных качеств спортсмена в ходе спортивной подготовки.

Уровень спортивных достижений тесно коррелирует с индивидуальными возможностями спортсмена, характеризующимися весьма обширным комплексом способностей, свойств и качеств, который необходим в конкретном виде спортивной деятельности. В процессе этой деятельности осуществляет-

ся формирование стиля базирующегося на индивидуальной структуре различных свойств организма спортсмена во взаимосвязи с влиянием окружающей среды.

Весьма часто в спортивной практике индивидуальный подход применяется как способ повышения спортивных результатов путем оптимальной организации и планирования тренировочных программ. Такая оптимизация подразумевает построение учебно-тренировочной деятельности спортсмена с использованием индивидуального состава средств, методов и форм занятий, создающего условия для наилучшего развития индивидуальных способностей [146, 43, 154].

Обобщая представленную выше информацию, необходимо подчеркнуть, что в основе содержания и структурного формирования процесса индивидуализации человека лежит положение о единстве сознания, мышления и деятельности. Это положение является одним из главных принципов, который синтезирует все взаимодействия на профессиональную деятельность человека и раскрывается в работах ведущих отечественных ученых [143, 5, 81, 124]. В дальнейшем эти идеи получили широкое распространение в различных видах деятельности, в том числе и в спортивной, что позволило получить обширные данные для решения многих научных и методических задач по совершенствованию процесса индивидуализации подготовки спортсменов различной квалификации, возраста и пола.

1.2. Индивидуализация тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах единоборств

Процесс индивидуализации подготовки спортсменов имеет чрезвычайно важное значение в видах единоборств, включая многочисленные разновидности борьбы, бокса, фехтования и смешанных единоборств. Поединки во всех этих видах спорта проходят в условиях непосредственного контакта и жесткой конкуренции на фоне предельного напряжения систем организма, зачастую в экстремальных ситуациях, что требует от спортсмена наличия широ-

кого спектра свойств и качеств, адекватно реализуемых в этих ситуациях [150, 4, 135, 57, 161, 155, 14].

Имеющиеся в отечественной спортивной науке данные по изучению процесса индивидуализации подготовки спортсменов позволяют представить его как системную организацию тренировочной и соревновательной деятельности с учетом индивидуальных (морфологических, физиологических, психических) особенностей организма занимающихся для эффективного развития генетически наследуемых способностей и приобретения необходимых знаний, умений и навыков [55, 122, 38, 82].

Принцип индивидуализации обусловлен необходимостью учета и постоянного анализа следующих характеристик спортсменов;

- уровней обученности и тренированности;
- индивидуально-типологических и личностных особенностей реагирования на внешнесредовые факторы;
- квалификационных, возрастных, половых и морфологических характеристик занимающихся.

Адекватный анализ названных характеристик в единоборствах особенно необходим, поскольку соперники в поединке постоянно противодействуют в условиях жесткого лимита времени и весьма широкого спектра технико-тактических действий. При этом от структуры индивидуальности единоборца во многом зависит содержательная сторона проводимых поединков и эффективность соревновательной деятельности [139, 123, 31].

Следует отметить, что проблема повышения эффективности индивидуальной подготовки единоборцев постоянно находится в зоне повышенного внимания специалистов уже более пятидесяти лет. Так, Э.Г. Мартиросов [84] и Г.С. Туманян [150] подчеркивали необходимость учета индивидуальных особенностей борцов, рассматривая их в аспектах физической, технической, тактической, теоретической и психической подготовленности. При этом авторы отметили особую важность реализации тренировочного процесса с учетом весовых категорий единоборцев, рекомендуя к применению метод групп-

повой индивидуализации. Продолжая эти исследования, Г.С. Туманян и В.С. Климин [149], обратили внимание на необходимость более тщательной индивидуализации атлетов тяжелого веса, поскольку они, имея большие тотальные размеры тела, не отличаются высокой работоспособностью в связи с более низким уровнем механизмов ее обеспечения.

В тот же период ведущие отечественные специалисты фехтования также весьма глубоко анализировали и давали рекомендации по индивидуализации подготовки спортсменов. Так, Ю.В. Варганов [24] определил особенности динамики работоспособности фехтовальщиков в индивидуальном уроке с разной структурой личностных качеств. В.С. Келлер и Д.А. Тышлер [61], анализируя боевую деятельность фехтовальщиков, установили необходимость применения так называемой «алгебры конфликта» с предварительным изучением доктрин противников с различным индивидуальным стилем ведения соревновательных поединков. Б.В. Турецкий [153] еще более конкретно указал на необходимость целенаправленного формирования индивидуального стиля принятия решений в боевых взаимосвязях при совершенствовании тактической подготовленности фехтовальщиков.

Весьма значительное количество оригинальных научных исследований проведено в 70-80-е годы предыдущего столетия на материале бокса. Так, С.Н. Белоусов [17] разработал пути формирования индивидуальной манеры ведения боя у боксеров высокой квалификации. Г.В. Ванаев [23] определил способы индивидуализации нагрузки боксеров высокого класса с учетом личностных особенностей на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. В.А. Таймазов [140] выявил пути формирования и реализации индивидуального подхода к технико-тактической подготовке боксеров на основе учета спортивно-важных качеств. В.В. Федоров [153], изучив различия в применении технико-тактических действий боксеров с различной манерой ведения боя, определил ведущие факторы двигательной асимметрии при выполнении этих действий. Это позволило автору разработать и экспериментально обосновать методику индивидуальной подготовки боксеров с учетом

манеры ведения боя, предрасположенности атлетов к определенному типу корковой организации движений, виду сенсомоторного реагирования и структуре физической способностей.

На основе результатов названных работ в конце прошлого века были проведены фундаментальные исследования обобщающего характера в области индивидуализации подготовки единоборцев. К числу таких исследований можно отнести системную разработку педагогических основ организации и содержания многолетней подготовки боксеров в соответствии с требованиями практики спортивной деятельности [173]; научное обоснование путей индивидуализации подготовки единоборцев в сочетании культурных и спортивных традиций Востока и Запада [57]; разработку способа интеграции способностей в индивидуальный стиль деятельности спортсменов на основе анализа и синтеза их задатков [129]; обобщение в единую концепцию объемного блока предоставлений о психолого-педагогических аспектах спортивной деятельности единоборцев [161]; разработку и научное обоснование теории формирования индивидуального стиля спортивной деятельности и реализацию эффективной технологии подготовки боксеров высокого класса [139]; разработку системы индивидуально-программированной физической подготовки единоборцев [169].

Наличие указанных фундаментальных работ по проблеме повышения эффективности индивидуализации подготовки спортсменов в различных видах единоборств предопределило существенный рост числа научных исследований по отдельным аспектам анализируемой проблемы.

Наиболее заметными из таких исследований проведены на материале бокса. Так, В.А. Климачев [62] установил необходимость учета вестибулярной устойчивости боксеров на основе данных экспресс-контроля для эффективной технической подготовки; Е.М. Ревенко [120] выявил специфику различий индивидуально-психологических характеристик боксеров, существенно влияющих на процесс индивидуализации их предсоревновательной подготовки; И.С. Колесник [65] определил весьма оригинальный комплекс харак-

теристик индивидуального стиля соревновательной деятельности боксеров, включая стиль поведения на ринге, способность к адекватному решению ситуационных задач, скорость реагирования на действия противника, особенности мышления в ходе поединков. Значительно дополнил этот комплекс С.Е. Бакулев [14], который подчеркнул, что кроме учета морфофункциональных характеристик и результативности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев, необходимо учитывать генетические критерии, генеалогические показатели, дерматоглифы, группу крови, что значительно повышает точность прогнозирования индивидуальной успешности в спортивной деятельности.

В сфере восточных единоборств также опубликованы результаты исследований по проблеме повышения эффективности индивидуализации подготовки занимающихся. Наиболее заметными из них являются работы по систематизации психофизиологических качеств тхэквондистов в аспекте оптимизации их индивидуальной подготовки [163], определению первостепенной важности индивидуальных психофизиологических особенностей каратистов в процессе спортивной деятельности [37], выявлению основных особенностей индивидуализации тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации [59], определению степени корреляции соматотипа и особенностей психики спортсменов, занимающихся восточными единоборствами [80].

На материале фехтования был проведен еще целый ряд относительно завершенных исследований. Так, Н.Ф. Равикович [118], опираясь на результаты фундаментальных работ Д.А. Тышлера [156], А.В. Родионова [121], внесла существенный вклад в решение проблемы индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе анализа «временного фактора». И.А. Родионова [123] предложила высокоэффективные методы индивидуального и группового программирования психологической подготовки фехтовальщиц высокого класса. Т. Трипэрина [148] обосновала новые подходы к процессу индивидуализации технико-тактического мастерства фехтовальщиков-

рапиристов высокой квалификации. Г.Д. Тышлер [155], подчеркнув необходимость точного определения индивидуальных особенностей техники и тактики передвижений у фехтовальщиков высшей квалификации, установил, что фехтовальщики высшей квалификации отличаются индивидуальными количественными показателями типовых приемов движений, включая приемы нападения, комбинации и приемы маневрирования. Это позволило автору разработать и апробировать целый блок методик совершенствования названных приемов в избранном виде фехтования, которые адекватно формируют технику и тактику их применения, позитивно влияя на эффективность индивидуальной соревновательной деятельности фехтовальщиков высокой квалификации.

Таким образом, резюмируя результаты теоретического анализа проблемы индивидуализации тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах единоборств, можно сделать следующие заключения:

- проблема повышения эффективности процесса индивидуализации подготовки спортсменов различной квалификации в видах единоборств уже более полувека находится в зоне пристального внимания специалистов, что позволило к настоящему времени синтезировать комплекс научных представлений и обобщить опыт спортивной практики по основным аспектам названной проблемы;

- наличие работ обобщающего характера ведущих российских специалистов в сфере индивидуальной подготовки единоборцев, с одной стороны, убедительно подтверждает актуальность исследуемой проблемы и, с другой стороны, нацеливает внимание следующих поколений ученых на необходимость углубленной разработки отдельных звеньев этой проблемы;

- результаты многочисленных исследований, проведенных в начале текущего века, позволили дополнить и конкретизировать различные аспекты совершенствования содержания и структуры индивидуальной подготовки спортсменов в единоборствах на основе получения новых знаний о формировании индивидуальных комплексов способностей и качеств атлетов в соот-

ветствии со спецификой соревновательной деятельности в конкретном виде единоборства;

- однако многие звенья изучаемой проблемы изучены недостаточно глубоко, что значительно снижает эффективность процесса индивидуализации подготовки единоборцев в аспекте обеспечения его реализации в ходе тренировочной и соревновательной деятельности с учетом интенсивной динамики развития единоборств в России и на международной арене.

1.3. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов различной квалификации, возраста, пола и вида борьбы

Ведущие ученые в области спортивной борьбы весьма давно и вполне обстоятельно разрабатывали проблему индивидуализации процесса технико-тактической подготовки борцов. К числу основоположников теории и методики борьбы следует отнести таких известных специалистов как А.А. Новиков, Г.С. Туманян, И.И. Алиханов, В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, и каждый из них внес значительный вклад в разработку названной проблемы.

А.А. Новиков [101], изучая структуру сложных технико-тактических действий борцов, установил зависимость стабильной и вариативной фаз приемов, выделив устойчивую структуру действий и оптимальный диапазон колебаний двигательного навыка, которые с вою очередь зависят от уровня сложности приема. Базисные основы этой концепции нашли свое отражение во многих исследованиях техники и тактики борьбы, в том числе и при разработке проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов [53, 34, 22].

Значительная часть таких исследований была направлена на изучение влияний пропорций тела, длины конечностей, морфологических характеристик на особенности индивидуализации процесса подготовки борцов. Так, Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков, Ю.А., Моргунов, В.П. Волков [83], подчеркнув, что вопрос о взаимосвязи техники борьбы и морфологических особенностями

стей спортсменов является недостаточно изученным, выявили зависимость технико-тактического мастерства борцов высокой квалификации от пропорций тела. Это позволило авторам найти наиболее рациональные варианты технических действий и тем самым создать предпосылки для индивидуализации процесса совершенствования технико-тактического мастерства.

Ю.А. Моргунов, И.В. Шинелев, Р.С. Потратий [92], направив свое исследование на уточнение степени влияния анатомо-морфологических особенностей борцов на технику атакующих действий, установили, что борцы разного роста должны совершенствовать технические действия, наиболее приемлемые для них, а также изучать такие варианты приемов, реализация которых будет способствовать достижению успеха в поединках с соперниками различного роста.

Ю.А. Моргунов, В.И. Харламов, Х.М. Юсупов [93], предложив изучение влияний морфологических особенностей борцов на выбор и двигательную структуру технических действий, разработали комплекс специальных упражнений и тренажерных устройств, позволяющих моделировать длину тела соперника. Применение этого комплекса способствует расширению вариативности и повышению устойчивости ведущих элементов двигательной структуры технических действий, обеспечивая более высокие темпы роста индивидуального технико-тактического мастерства борцов.

Р.С. Патратий [107], направив свое исследование на изучение взаимосвязи технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля, определил группы приемов, наиболее свойственные атлетам соответствующего роста. Это создает предпосылки для повышения эффективности формирования и совершенствования коронных приемов, что в свою очередь создает условия ускоренного роста индивидуального мастерства борцов высокой квалификации.

Более системно представил основные положения своей концепции А.П. Купцов [75], который подчеркнул, что «при совершенствовании и коррекции индивидуального стиля деятельности, способствующего успешному выпол-

нению борцами эффективных действий и операций поединка, основное внимание уделяется разработке индивидуальной программы ведения поединков. Такая программа должна обеспечить наиболее полное использование природных свойств нервной системы, качеств и способностей личности и в то же время должна позволить компенсировать биологические и личностные недостатки». При этом автор отметил, что для борцов с относительно сильной нервной системой более благоприятен остроатакующий и подавляющий, но сравнительно однообразный и прямолинейный стиль ведения поединка. Для борцов с относительно слабой нервной системой более свойственна игровая, комбинационная манера ведения поединка с применением разнообразных тактико-технических средств. Эти две противоположные группы борцов, не охватывая всего многообразия индивидуальных особенностей и их проявлений в ходе соревновательных поединков, имеют существенные различия в арсенале и результативности технико-тактических действий, что зависит от индивидуальных психофизиологических условий и должно обязательно учитываться при подготовке борцов высокой квалификации [75].

В.А. Толочек, Ю.А. Шулика, Г.Б. Горская [145], проанализировав пути формирования индивидуального стиля деятельности борцов, подтвердили, что основные черты стиля обуславливаются типологическими особенностями нервной системы при относительно небольшом влиянии ряда внешних факторов. При этом авторы подчеркнули, что для адекватного формирования такого стиля необходимо тщательное изучение типологических свойств нервной системы борца.

Г.В. Силин [128], проведя анализ зависимости состояния и особенностей анализаторов борцов разной квалификации, предложил осуществлять процесс индивидуализации технико-тактической подготовки с учетом данных контроля этих анализаторов, что значительно повышает эффективность такого процесса и обеспечивает рост спортивных результатов борцов.

Р.А. Пилюян [109] призвал специалистов борьбы к более широкому взгляду на проблему индивидуализации подготовки атлетов высокой квалификации.

В частности он разработал оригинальную концепцию повышения эффективности процесса индивидуализации на основе изучения структуры мотивации борцов, отметив значительные возрастные изменения этой структуры с выделением блока «принципиальных» потребностей, формирующих целеустремленную личность, способную добиться высших спортивных результатов.

В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков [104], подчеркнув наличие специфики мастерства борцов различных тактических манер ведения поединков, выделили три группы спортсменов в соответствии с индивидуальной направленностью в реализации технико-тактического мастерства в ходе соревновательных схваток. При этом были выделены «игровики», предпочитающие технико-тактическое обыгрывание; «силовики», преимущественно использующие силовое противоборство; «темповики», выигрывающие за счет высокого темпа ведения поединка. Вместе с тем, это не исключает достижения отдельными борцами «универсальной» манеры ведения схваток за счет наличия качеств, присущих каждому из названных типов.

К.С. Олзоев, В.А. Геселевич [103], отметили, что индивидуальный стиль соревновательной деятельности зависит от индивидуальных особенностей личности и является информативной характеристикой спортивного мастерства борцов. Выделив три разновидности стиля (комбинационный, темповой, силовой), авторы установили, что с ростом спортивного мастерства возрастает количество атлетов, владеющих комбинационным стилем, а также его разновидностями в виде комбинационно-силового и комбинационно-темпового стилей.

В.А. Толочек, В.С. Дахновский [144], осуществив анализ влияния тактической подготовки на стиль борьбы дзюдоистов, подчеркнули, что «отождествление стиля деятельности с применяемой спортсменом тактикой неправомерно. Стиль деятельности – всегда устойчивая индивидуальная система, способная изменять форму в зависимости от внешних условий, но всегда сохраняющая свою принципиальную структуру».

В.Г. Ивлев, А.А. Петрунев, А.О. Акоюн [50] предложили выделить три типа борцов высокой квалификации в зависимости от их двигательных характеристик: технический, силовой и функциональный. При этом установлено, что для борцов технической манеры характерен значительный арсенал технико-тактических действий с достаточно высокой оценкой, а для атлетов функционального и силового типов присущ более ограниченный арсенал техники приемов с менее результативной оценкой. Совершенствование сильных сторон и устранение недостатков у борцов всех групп должно осуществляться подбором конкретных средств и методов на всех этапах подготовки с учетом индивидуальных особенностей атлетов.

В.Г. Оленик, П.А. Рожков, Н.Н. Каргин [105] отметив, что индивидуализация процесса подготовки борцов должна осуществляться в соответствии с его манерой ведения соревновательных поединков, выделили три группы спортсменов с учетом этих манер: "темповики", предпочитающие высокий темп схватки "силовики", склонные к силовому единоборству"; "игровики", побеждающие путем технико-тактического обыгрывания. Вместе с тем, авторы подчеркнули, что эффективный процесс индивидуальной технико-тактической подготовки должен осуществляться на основе реализации двух факторов: во-первых, определения предполагаемой манеры ведения схватки и, во-вторых, выявления индивидуальных недостатков в структуре этой манеры.

В.А. Толочек, В.С. Дахновский, Н.И. Александрова [147] выявили, что борцы высокой квалификации существенно различаются по силе нервных процессов и относятся к разным типологическим группам, имея при этом весьма характерные особенности решения технико-тактических задач. Авторы рекомендовали формировать технический арсенал борцов и способы его реализации и учетом индивидуальных особенностей спортсменов в соответствии с индивидуальным стилем соревновательной деятельности.

В.С. Дахновский, О.А. Сиротин, А.В. Еганов [36], подтвердив необходимость индивидуального подхода к совершенствованию технико-тактического

мастерства дзюдоистов, выделили две наиболее типичные группы борцов (низкоактивного или высокоактивного стилей ведения схватки), что по мнению авторов дает возможность для широкой индивидуализации тренировочного процесса. При этом авторы разработали индивидуально-групповые тренировочные программы совершенствования тактико-технического мастерства борцов названных групп.

Заметный вклад в решение проблемы индивидуализации подготовки борцов внесли А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский [134], которые подчеркнули, что этот процесс может быть обеспечен лишь при достаточно эффективном управлении им. Такое управление включает в себя блок из пяти управленческих действий:

- определение индивидуальных природных данных (состояние здоровья, уровень физического развития, двигательные способности) и уровня спортивных достижений, включая характеристики всех видов подготовленности борца;
- установление степени перспективности борца по всем названным характеристикам;
- определение путей повышения индивидуального мастерства с использованием резервов в подготовке и компонентов подготовленности;
- составление программы подготовки с определением ее цели, выделением ключевых проблем, поиском и выбором оптимального варианта решения основных пробоев, разработанной программы подготовки;
- реализация программы подготовки, включающая организацию и создание оптимальных условий, а также контроль за ходом подготовки и динамикой подготовленности борцов.

Р.А. Пилюян [110], синтезируя результаты своих многолетних исследований в области теории и методики борьбы, а также идеи других специалистов борьбы по совершенствованию процесса индивидуализации подготовки спортсменов, разработал оригинальную авторскую концепцию этого процесса с применением методологии системного исследования соревнований в ви-

де комплекса принципов и методов обучения. Автор установил, что "индивидуальная подготовка единоборцев с учетом требований, предъявляемых предстоящими соревнованиями к мотивации спортсмена, тактике ведения поединка, атакующим действиям, позволяет максимально использовать все лучшее, присущее спортсменам, нивелировать их недостатки с учетом особенностей будущих противников, условий предстоящей борьбы и в целом стабилизировать достижение высших спортивных результатов на международной арене". При этом в число приоритетных задач, решаемых в процессе индивидуальной подготовки борцов, Р.А. Пилюян включил:

- формирование мотивации достижения высоких спортивных результатов на основе осознания спортсменом его роли в современной спортивной борьбе и постановке перспективных целей;

- повышение эффективности тактики ведения поединков в процессе овладения наиболее целесообразными способами реализации тактических действий, формирование различных вариантов ведения борьбы с учетом особенностей соперников;

- повышение результативности атакующих действий благодаря расширению арсенала подготовительных операций и совершенствованию целостных действий в различных условиях.

Необходимо отметить, что концепция Р.А. Пилюяна получила широкое признание у специалистов борьбы и легла в основу большинства последующих исследований по анализируемой проблематике.

Так, В.С. Дутов [39] рекомендовал формировать индивидуальный стиль деятельности борцов путем адекватного подбора спарринг-партнеров при проведении учебно-тренировочных поединков, что по мнению автора способствует овладению всех вариантов технико-тактических действий, свойственных каждому атлету в соответствии с индивидуальными особенностями соревновательной деятельности.

Г.Г. Поторока [115] подчеркнул тот факт, что объективная информация о типологических свойствах нервной системы и темпераменте необходима не

только в спорте высших достижений, но и в процессе начального обучения технико-тактическим действиям юных борцов.

Такого же мнения придерживался и А.Р. Ширинов [172], который обосновал критерии дифференцированного подхода на начальном этапе овладения техническим мастерством борцов-самбистов в соответствии с их склонностями и природными особенностями, которые лежат в основе формирования адекватного стиля соревновательной деятельности. Этот подход по мнению автора позволяет более эффективно осуществлять процесс технической подготовки занимающихся и уменьшить отсев на более поздних ее этапах.

А.Ш. Рамазанов [119] предложил в качестве эффективного средства повышения результативности соревновательной деятельности борцов применение различных индивидуальных вариантов спуртовых атак, что ставит защищающихся атлетов в ситуации неопределенности и не позволяет им применять своевременные и адекватные действия в обороне.

В.Г. Ивлев [52], проанализировав специфику корреляции индивидуальных особенностей борцов высокой квалификации и типологии соревновательной деятельности, подтвердил необходимость целенаправленного формирования арсенала технико-тактических действий атлетов в зависимости от этих особенностей.

И.П. Шлее [174] впервые на материале женского дзюдо исследовала индивидуальный стиль соревновательной деятельности спортсменок, установила ее взаимосвязь с личностными особенностями и определила состав средств и методов индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменок. В результате этого исследования автору удалось выявить, что недостаточный учет личностных особенностей дзюдоисток снижает темпы роста их мастерства и эффективность тренировочного процесса.

Известные отечественные специалисты борьбы Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов [89], осуществив анализ реальных направлений индивидуализации подготовки борцов высокого класса, выявили обширный комплекс факторов, оказывающих значительное воздействие на планирование и реализацию тре-

нировочных и соревновательных нагрузок. В этот комплекс авторы включили возраст борцов, состояние здоровья, весовую категорию, тип конституции, особенности нервной системы, способность к перенесению нагрузок.

Похожую позицию занимал А.Г. Станков [136], который подчеркнул необходимость регулярного контроля динамики основных факторов, определяющих эффективность процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов. По мнению автора такой контроль позволяет определять способность каждого борца к реализации резерва индивидуальной подготовки и потенциальные возможности адаптации к экстремальным условиям соревнований.

Оригинальную концепцию интеграции способностей борцы в индивидуальный стиль соревновательной деятельности разработал О.А. Сиротин [129]. Автор подчеркнул, что процесс формирования такого стиля должен осуществляться на основе оптимального сочетания общих способностей (сенсорные, моторные, интеллектуальные) и специальных двигательных навыков (атакующих, защитных, контратакующих), которые объединяются в интегральную способность, формирующую индивидуальный стиль соревновательной деятельности борца.

В.Г. Охотин [106] вполне обоснованно доказал повышенную значимость объективной диагностики соревновательной деятельности каждого борца при планировании и реализации программ индивидуальной технико-тактической подготовки спортсменов.

К похожим заключениям пришел и Г.Б. Баймеев [13], в исследовании которого акцентируется необходимость более тщательного учета данных самоконтроля для эффективного осуществления процесса индивидуализации подготовки борцов.

Ю.А. Шахмурадов [168], подчеркнув тот факт, что индивидуальный подход является важнейшим условием эффективного тренировочного процесса борцов, предложил выделить наиболее существенные индивидуальные признаки каждого спортсмена, которые определяют успешность ведения борьбы

в соревновательных поединках. В число таких приоритетных признаков автор включил высокую мотивацию деятельности атлетов, наличие коронных атакующих действий в стойке и партере, эффективную тактику ведения поединков. При таком подходе к анализируемой проблеме важными направлениями совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства борцов являются, во-первых, повышение эффективности реализации коронных атакующих действий и, во-вторых, освоение оптимального объема способов подготовки этих действий и совершенствование тактики ведения поединка.

В те же годы были проведены несколько относительно завершенных исследований по частным аспектам проблемы повышения эффективности индивидуализации подготовки борцов. Так, В.И. Шпанов [175] установил необходимость более тщательного контроля индивидуально-типологических особенностей атлетов при повышении уровня их специальной подготовленности с применением тренажеров; А.Ф. Шарипов [167] уточнил способы контроля индивидуальных характеристик борцов-дзюдоистов для повышения эффективности скоростно-силовой подготовки; В.И. Фетисов [159] рекомендовал индивидуализировать содержание и структуру ударных микроциклов в предсоревновательном мезоцикле подготовки борцов высокого класса; Ш.К. Шахов [169] разработал оригинальную систему индивидуально-программированной подготовки борцов, основанную на формировании комплекса частных установок, включая реализацию адаптационного резерва борца при сохранении тренировочного потенциала нагрузки, концентрированное использование индивидуальных однонаправленных нагрузок, разделение по времени интенсивных нагрузок различного объема.

Широкий комплекс задач, необходимость решения которых в целях повышения эффективности индивидуальной подготовки борцов, определили Р.А. Пилюян и А.Д. Суханов [111]. Основными из этих задач являются: формирование мотивации достижения высоких спортивных результатов, овладение тактикой участия в соревнованиях, совершенствование тактики ведения

поединков и тактики создания благоприятных ситуаций для проведения технико-тактических действий.

Подчеркнув важность адекватной реализации принципа индивидуализации в процессе подготовки дзюдоистов высшей квалификации, А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий [100] обратили внимание на недостаточный уровень разработки технологической стороны использования этого принципа, научная основа которого "требует оптимизации системы контроля с учетом конкретной динамики индивидуального профиля морфофункциональных, психологических показателей и интегральных характеристик готовности дзюдоиста". При этом авторы разработали оригинальную концепцию реализации принципа локальной индивидуализации в системе подготовки дзюдоистов высокого класса в годичном цикле тренировки с определением критериев индивидуализации совершенствования длительных способностей и наличием системы контроля эффективности использования методов воздействия на индивидуальную структуру подготовки дзюдоистов.

Эта концепция получила свое развитие в работе В.Б. Шестакова [170], который уточнил содержание модельно-диагностического комплекса для контроля за индивидуальным уровнем подготовленности дзюдоистов, выявил показатели и динамику индивидуального профиля их подготовленности и определил высокую эффективность индивидуально-локальной методики оптимизации двигательных качеств в целях повышения надежности и результативности индивидуальной деятельности дзюдоистов.

Г.В. Данько [35], подчеркнув необходимость особенно тщательной индивидуализации тренировочного процесса борцов вольного стиля высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к наиболее ответственным соревнованиям, предложил оригинальные варианты микро и мезоциклов, реализация которых, по мнению автора, позволяет обеспечить устойчивый рост спортивных результатов атлетов.

А.П. Хлопецкий [160] уточнил специфику взаимосвязи личностных особенностей женщин, занимающихся борьбой самбо, и индивидуального стиля

их соревновательной деятельности. Это позволило автору сформулировать вполне обоснованные рекомендации по организации тренировочной деятельности самбисток с учетом выявленной корреляции.

Более традиционно подошел к решению анализируемой проблемы Ю.П. Замятин [44], который дал определение индивидуального стиля соревновательной деятельности борца как "системы способов поведения, обуславливающих наилучшие результаты деятельности, при которой создается оптимальная манера ведения борьбы, ориентированная на максимальное использование сильных сторон и качеств этого борца и компенсацию слабых". Вместе с тем, автор установил особую важность наличия коронных технико-тактических действий в арсенале борца, являющихся необходимым звеном в формировании индивидуального стиля борьбы. Основными условиями совершенствования коронных приемов являются непрерывное расширение реализуемого арсенала технико-тактической действий и постоянного поиска наиболее эффективных вариантов тактических подготовок, способствующих результативному проведению коронных приемов.

Б.Н. Рукавицын [125] подчеркнул тот факт, что развитие техники борцов высших разрядов является индивидуальным процессом, предполагающим учет и умелое использование преимуществ в физической или технической подготовленности. В этой связи автор рекомендовал осуществлять процесс индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов путем широкого использования учебно-тренировочных и контрольных схваток соревновательного характера.

А.Б. Петров [108] провел анализ способов планирования тренировочных нагрузок борцов, занимающихся самбо, и определил оптимальные параметры таких нагрузок спортсменов на этапе углубленной специализации.

И.Б. Еремин [42] разработал способы билатерального регулирования технико-тактических действий борцов вольного стиля высокой квалификации, обеспечивающих наибольшую эффективность формирования разнообразных специализированных двигательных навыков с учетом индивидуального стиля

соревновательной деятельности. При этом автор установил, что «для борцов атакующего стиля характерна высокая надежность выполнения ограниченного объема технических действий преимущественно в односторонней стойке, а для спортсменов контратакующего стиля свойственно применение более широкого блока технико-тактических действий, выполняемых как в правую, так и в левую стороны».

Значительный вклад в разработку проблемы индивидуализации подготовки спортсменов внес А.А. Карелин [58], который разработал системную методологию создания рациональных сторон подготовки высококвалифицированных борцов с учетом индивидуальных характеристик, сформировал систему интегральной подготовки элитных борцов, разработал авторскую концепцию трехуровневой личностно-ориентированной системы подготовки атлетов, позволяющую оптимизировать учебный, тренировочный и соревновательные процессы путем учета особенностей конкретного спортсмена. Все это позволило автору научно обосновать, разработать и создать модель идеального борца-олимпийца, и на ее основе сформировать эффективную систему совершенствования индивидуального стиля соревновательной деятельности борца в целях достижения оптимального спортивного результата. Выдвинута идея наличия персонального стиля деятельности борца, характеризующегося высокой устойчивой системой приемов, тактических способов и их вариантов, которые базируются на индивидуальных психологических, функциональных, тактических, технических и анатомо-морфологических особенностях борца. "Персональный стиль спортивной деятельности по своему содержанию уникален и практически неповторим" [58].

А.Г. Левицкий [79], осуществив анализ путей в организации, содержании и управлении процессом подготовки дзюдоистов высокой квалификации с учетом уровня их индивидуальной готовности, установил, что такое управление возможно лишь при выявлении различий в функциональном состоянии вестибулярного анализатора и характера сенсомоторных реакций на многократные раздражения вестибулярного аппарата. Автор выявил, что на

основе этой информации можно разработать программу совершенствования комбинаций приемов дзюдо с учетом моторного профиля и уровня вестибулярной устойчивости спортсменов. Вместе с тем, автором разработаны информативные модельно-диагностические комплексы для оценки подготовленности дзюдоистов и определены критерии целенаправленного совершенствования мастерства атлетов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Выявленные индивидуальные профили структуры подготовленности дзюдоистов дают возможность каждому спортсмену реализовывать индивидуальные режимы воздействия на отдельные стороны мастерства и спланировать индивидуальные характеристики спортивной деятельности.

Ю.А. Крикуха [69] отметил, что планирование и коррекция тренировочной нагрузки борцов должны осуществляться на основе индивидуальной комплексной оценки их специальной подготовленности. При этом разработанная автором технология реализации экспериментальной системы планирования и регулирования параметров нагрузки на основе анализа индивидуальных характеристик мастерства борцов способствует значительному повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и стабильному росту спортивных достижений атлетов.

В.А. Нелюбин [96], проведя подробный анализ содержания и структуры соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля, подчеркнул, что правила соревнований по борьбе изменяются слишком часто, заставляя специалистов находиться в постоянном поиске путей адаптации индивидуальных тренировочных программ к изменившимся условиям реализации этой деятельности и периодически вносить значительные коррекции в процесс технико-тактической подготовки.

Ю.А. Шулика и др. [176] сформулировали оригинальную концепцию индивидуально-групповой подготовки борцов, включающую две основные характеристики: реализацию приоритетных направлений совершенствования индивидуального комплекса технико-тактических действий атлета и способы формирования коронных приемов. Вместе с тем, авторы подчеркнули, что

«процесс индивидуальной подготовки целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования, когда у борцов 18-19-летнего возраста уже сформировались индивидуальные пропорции тела и появилась предрасположенность к двигательной асимметрии». Целесообразность этого процесса проявляется постепенно и характеризуется зависимостью тактики ведения борьбы от морфофункциональных свойств организма борца, взаимосвязью технико-тактического арсенала с соматическими особенностями и ростом асимметричности при проведении технических действий.

Примерно в этом же направлении провел свое исследование Р.Н. Апойко [8], который отметил, что процесс индивидуализации формирования коронных технико-тактических действий составляет основу содержания и структуры индивидуальной подготовки борцов греко-римского стиля, причем важным звеном такого формирования является адекватный учет морфологических данных спортсменов. Автором предложена и апробирована экспериментальная методика формирования и целенаправленного совершенствования коронных технико-тактических действий, реализуемая в три этапа со своими характерными задачами и составом средств, методов и методических приемов для их решения.

Анализируя систему построения технологии подготовки борцов высокой квалификации, Г.С. Туманян [152] подчеркнул чрезвычайную важность соблюдения принципа индивидуализации путем адекватного выбора средств и методов тренировки, определения персональных соревновательных характеристик, планирования и контроля хода тренировочного процесса. Отметив большое значение индивидуальной стратегии подготовки в соответствии с ростом квалификации борца, автор конкретизировал содержание факторов, лимитирующих уровень достижений спортсмена, а также его личностные свойства и способности: тип пропорции тела, конституциональные характеристики, показатели физической подготовленности, включая особенности телосложения, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, координационные способности. Вместе с тем, Г.С. Туманян [152] подчеркнул, что

"дальнейшая разработка проблемы стратегии индивидуальной подготовки борцов высокой квалификации должна осуществляться при помощи комплексных методов исследований".

Ю.В. Авдеев [2], осуществив подробный анализ основных тенденций в содержании соревновательной деятельности борцов высокой квалификации, разработал блок-схему управляющих педагогических воздействий при подготовке таких атлетов. Приоритетным звеном этой блок-схемы служит целенаправленная программа внесения индивидуальных коррекций в ход выполнения плана подготовки на основе сравнения должных и истинных параметров соревновательной деятельности борца. Реализация этой программы показала ее высокую эффективность в системе управления индивидуальной подготовкой борцов, что отчетливо проявилось в росте их спортивных достижений.

Один из частных аспектов анализируемой проблемы затронул в своем исследовании М.М. Иванченко [48], который выявил многочисленные индивидуальные различия в арсенале технических компонентов бросков из партера у борцов греко-римского стиля различной квалификации. Это позволило автору сформировать обширный блок рекомендаций по совершенствованию техники и тактики выполнения бросков в соответствии с индивидуальными характеристиками каждого борца.

Значительный вклад в решение проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации подготовки борцов внес Б.В. Иванюженков [49], который весьма подробно проанализировал широкий спектр важных аспектов проблемы, включая разработку методологических основ индивидуализации технико-тактического мастерства спортсменов, анализ характеристик двигательной деятельности борца, изучение состава способов тактической подготовки при проведении технических действий, анализ взаимосвязи спортивной квалификации с характеристиками технико-тактического мастерства борцов, разработку системы тактико-технических заданий в соответствии с моделями соревновательной деятельности высококвалифицированных бор-

цов. В частности автор отметил, что «структурно-содержательная часть технико-тактического мастерства борца переходит в разряд вариативных и профессиональных навыков за свет системного совершенствования всех ее составляющих и становится достоянием элитарных спортсменов. Успешность спортивной деятельности борцов во многом зависит от уровня развития тактического мышления и степени надежной реализации операционных тактических навыков». Вместе с тем, автор подчеркнул, что структура и приоритеты способов тактической подготовки ведущих борцов мира подвержены существенной динамике, вызванной изменениями правил соревнований, модой на технику борьбы, изменениями в технической оснащенности ведущих зарубежных соперников. Кроме того, автор отметил особую важность так называемой двигательно-координационной подготовки борцов при выполнении сложных технико-тактических действий и комбинаций.

В последнее десятилетие специалисты спортивной борьбы продолжили интенсивную работу по разработке различных аспектов проблемы индивидуализации подготовки борцов различной квалификации и возраста.

Так, Д.С. Яковлев [178], изучив характеристики соревновательной деятельности, свойственные определенному индивидуальному стилю ведения схватки борцов-дзюдоистов, обосновал содержание и методику квалифицированных атлетов в годичном тренировочном цикле. В основу этой методики была положена реализация индивидуальной технико-тактической подготовки дзюдоистов в соответствии с разработанными автором картами совершенствования индивидуального мастерства. В содержание таких карт отдельно для каждого борца включается основной технический прием, технические действия, обеспечивающие создание стартовой динамической ситуации для проведения этого приема, и режимы совершенствования с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности дзюдоиста. Апробация разработанной методики подтвердила ее высокую эффективность в отношении достоверного повышения соревновательной надежности действий борцов, что

позитивно отражается на спортивных результатах в процессе участия в наиболее ответственных соревнованиях.

М.В. Альбуханова [1] предприняла реальную попытку модернизации методики формирования структуры двигательных способностей индивидуальных особенностей юных борцов греко-римского стиля. Для этого автор, основываясь на результатах факторного анализа, выделила четыре уровня исследования структуры двигательных способностей юных спортсменов: морфологический (росто-весовые показатели, тип, особенности телосложения, показатели дерматоглифики), психологический (волевой компонент, подвижность и устойчивость корковых процессов), функциональный (двигательные качества и способности), моторный (спортивная техника, способы ее реализации, показатели соревновательной деятельности). Такой подход к решению анализируемой проблемы позволил автору установить наличие трех групп борцов, имеющих склонность к проявлению либо силовых способностей, либо выносливости, либо координационных способностей. Разработанные варианты экспериментальной методики для каждой типологической группы спортсменов были направлены на увеличение параметров нагрузки в зависимости от того двигательного качества, к которому склонен борец. По мнению автора, такой дифференцированный подход к процессу подготовки юных борцов с учетом индивидуально-типологических особенностей дает возможность более эффективно планировать тренировочные нагрузки, что способствует повышению показателей соревновательной деятельности спортсменов.

Э.А. Мицкевич [90], обратив внимание на недостаточную разработанность проблемы индивидуального управления тренировочным процессом дзюдоистов высокой квалификации, разработал оригинальную структурную схему такого управления на основе реализации последовательной цепочки действий: постановки цели и задач, планирования, контроля, корректировки тренировочного процесса путем индивидуальных изменений объема нагрузки. Основным звеном в этой цепочке, по мнению автора, является индивидуаль-

ное планирование нагрузки дзюдоиста с учетом функционального и физического состояния, обеспечивающее эффективное управление тренировочным процессом.

Ю.Ю. Крикуха [70], изучив возможности повышения эффективности процесса индивидуализации подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования, предложил наиболее рациональные структуры технико-тактических комплексов при борьбе в стойке, характерные для современной греко-римской борьбы. Апробация разработанных комплексов показала высокий эффект их применения, характеризующийся как позитивными изменениями показателей соревновательной деятельности, так и ускоренным ростом спортивных результатов борцов.

Г.С. Султанахмедов [137], осуществив анализ структур и соревновательных компонентов содержания соревновательных поединков борцов вольного стиля, выявил характеристики индивидуального темпа ведения схваток и выполнения технико-тактических действий. Это позволило автору определить модели борцовских поединков с измененной временной структурой с учетом индивидуальных особенностей атлетов и разработать методику реализации таких поединков для повышения эффективности проведения результативных технико-тактических действий. Выделив в структуре поединка интерактивные фрагменты (эпизоды) и коммуникативные фрагменты (паузы), автор объединил их в так называемые циклы поединка, которые в свою очередь составляют части поединка, а несколько частей образуют целостный поединок. Такой подход позволил автору определить средние показатели индивидуального моторного темпа выполнения приемов и разработать методику проведения индивидуальных моторных поединков с измененной временной структурой для управления темпом выполнения технико-тактических действий. Это способствует проявлению индивидуальных возможностей борцов в полной мере и повышению эффективности проведения ими технико-тактических действий в условиях соревновательных схваток.

Более традиционно подошел к решению проблемы повышения эффективности индивидуальной подготовки борцов А.В. Мишин [91], который выявил приоритетные пути совершенствования технической подготовки юных атлетов греко-римского стиля с учетом индивидуальных характеристик соревновательной деятельности. Автор определил индивидуальные параметры технико-тактических действий, детерминирующие успешность соревновательной деятельности борцов, и разработал эффективную методику технической подготовки с учетом индивидуальных показателей этой деятельности. Реализация экспериментальной методики позволяет значительно сократить сроки подготовки борцов греко-римского стиля.

Необходимость тщательного учета морфологических особенностей для индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля подтвердилась в исследовании А.А. Коломейчука [66], в котором автор выявил характерный состав технических действий атлетов различного телосложения и определил достоверную корреляцию спортивно-технических показателей с морфологическими параметрами борцов. Разработанная авторами экспериментальная методика индивидуальной технико-тактической подготовки борцов, основанная на учете их морфологических особенностей, показала ее высокую эффективность по динамике роста спортивно-технических показателей и спортивных достижений борцов.

Известный болгарский специалист борьбы Б. Горанов [31], проанализировав пути формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля высокой квалификации, определил приоритеты использования средств и методов технико-тактического совершенствования атлетов с разными природными задатками, способностями и личностными особенностями. Разделив борцов на небольшие группы в соответствии со стилем и тактической манерой ведения борьбы, общим арсеналом технико-тактических действий и составом коронных приемов в стойке и партере, автор рекомендовал осуществлять процесс индивидуальной технико-тактической подготовки атлетов в следующих направлениях: «расширение

соревновательного объема технических действий, доведение до совершенства двух-трех коронных приемов, овладение различными манерами ведения поединка с учетом особенностей соперника и соревновательной ситуации, расширение состава подготовительных действий для проведения коронных приемов, совершенствование технико-тактических действий в различных условиях, овладение фрагментарными элементами технико-тактического мастерства борцов, характерными для греко-римской борьбы». Разработанная автором экспериментальная программа предусматривает точное соблюдение приоритета и объемов названных средств подготовки, что позволяет эффективно формировать и совершенствовать индивидуальный стиль соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

Р.Н. Апойко [10], весьма подробно изучив влияние эволюции техники и тактики борьбы на основные компоненты подготовки атлетов высшей квалификации, выявил необходимость существенной модернизации современной технологии индивидуальной технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом арсенала коронных приемов и структуры соревновательной деятельности. По мнению автора, такая технология должна включать в себя специфический состав методов и методических приемов, позволяющих повысить эффект реализации коронных приемов, а также обеспечить условия для соблюдения «принципа индивидуализации при подготовке борцов высокого класса путем акцентированного совершенствования наиболее сильных сторон их мастерства в соответствии с составом коронных приемов и спецификой структуры соревновательной деятельности». Апробация этой технологии показала ее высокую эффективность, повышая уровень технико-тактического мастерства борцов и способствуя ускоренному и стабильному росту спортивных достижений.

Таким образом, анализ содержания и способов реализации индивидуальной технико-тактической подготовки борцов различной квалификации и возраста, занимающихся разными видами борьбы, свидетельствует о наличии

большого объема научных публикаций известных ученых и специалистов в этой сфере. Результаты проанализированных исследований теоретического и прикладного характера во многом способствуют решению изучаемой проблемы. Вместе с тем, совокупный анализ этих результатов показывает, что проведенная весьма эффективная работа по модернизации различных частных аспектов процесса индивидуальной технико-тактической подготовки спортсменов в видах борьбы не решает существа названной проблемы в целом, а лишь подчеркивает необходимость проведения углубленных исследований для дальнейшей разработки теоретических положений этого процесса и уточнения прикладных его этапов в соответствии с индивидуальными особенностями борцов.

1.4. Заключение по главе 1

Теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы по различным аспектам проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации в системе подготовки спортсменов позволяют сформулировать следующие заключения:

- принцип индивидуализации, являясь приоритетным звеном многочисленных технологий в спортивной педагогике и психологии, характеризуется таким построением процесса подготовки спортсменов, которое учитывает их индивидуальные особенности, способствуя достижению наибольшего развития спортивно-важных качеств и необходимых умений и навыков;

- реализация принципа индивидуализации должна осуществляться с учетом различных уровней тренированности спортсменов, индивидуально-типологических и личностных особенностей реагирования на тренировочные нагрузки, предпочитаемого стиля спортивной деятельности, структуры физической подготовленности и мотивации занимающихся;

- 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 индивидуальной 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, по-

вышение 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.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

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

2.2. Методы исследования

Для решения указанных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контент-анализ протоколов соревнований.
4. Анализ видеозаписей соревновательной деятельности борцов.
5. Опрос в виде интервью и бесед.
6. Педагогический эксперимент.
7. Метод экспертных оценок.
8. Методы математической статистики.

2.2.1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных

На всех этапах исследования проводился анализ научной, учебно-методической и методической литературы, изданной как в нашей стране, так и за рубежом. Изучались монографии, авторефераты диссертаций, учебные и методические пособия, статьи в научных журналах и другие работы, опубликованные в доступной печати по тематике настоящего исследования. Вместе с тем, анализировалась литература по общей педагогике, психологии и другим смежным наукам. Изучение литературных источников позволило выявить и конкретизировать состояние исследуемой проблемы и блок частных положений, в том числе:

- высокую значимость анализируемой проблемы в аспекте современных тенденций в подготовке спортсменов в видах единоборств;
- особенности индивидуальной тренировочной и соревновательной деятельности борцов различной квалификации и возраста;
- различия подходов к решению проблемы повышения эффективности индивидуальной подготовки спортсменов с точки зрения разных авторов;
- необходимость углубленной разработки исследуемой проблемы в аспекте уточнения арсенала средств и методов подготовки в полном соответствии с требованиями современной соревновательной деятельности борцов высокого класса.

Всего были проанализированы 190 источников, в том числе 10 – на иностранных языках.

2.2.2. Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов проводились в ходе всего исследования с целью определения:

- арсенала технико-тактических действий борцов в ходе соревновательных поединков;

- приверженности борцов к той или иной тактике и манере ведения борьбы;
- специфики поведения борцов в экстремальных условиях соревновательной деятельности;
- наличия коронных приемов и особенностей их реализации у каждого борца;
- точности выполнения борцами тренировочных заданий и указаний тренера в ходе соревновательных поединков.

В соответствии с рекомендациями Н.В. Бордовской [20] и В.М. Выдрина [28] применялись как открытое, так и скрытое наблюдение в зависимости от конкретной ситуации. Результаты педагогических наблюдений в сочетании с анализом видеозаписей и экспертной оценкой дали весьма объемную информацию для разработки экспериментальной программы.

2.2.3. Контент-анализ протоколов соревнований

Для анализа и обобщения информации о содержании и структуре соревновательной деятельности борцов применялся контент-анализ протоколов соревнований всероссийского и международного уровня по вольной борьбе. Эта информация существенно дополняла и конкретизировала сведения об особенностях соревновательной деятельности борцов, включая данные о результативности технических действий. На основе контент-анализа протоколов хода соревнований, судейских записок, итоговых протоколов рассчитывались спортивно-технические показатели каждого борца, которые затем системно обобщались и сопоставлялись с результатами анализа видеозаписей соревновательных поединков.

Такое сочетание контент-анализа и анализа видеозаписей весьма эффективно и рекомендовано специалистами для применения в практике научных исследований в сфере физической культуры и спорта [71, 180, 53].

2.2.4. Анализ видеозаписей соревновательной деятельности борцов

Этот метод использовался в ходе всей экспериментальной части работы для получения исходной информации с расчетом характеристик соревновательной деятельности, а также для контроля поведения борцов в экстремальных условиях этой деятельности.

Сочетая анализ видеозаписей с педагогическими наблюдениями и контент-анализом протоколов соревнований, получен наиболее значительный объем информации.

На поисковом этапе экспериментальных исследований были обработаны результаты 237 поединков турнира серии Гран-При "Иван Ярыгин" 2015 года с участием 273 борцов высокого класса, 32 финальных поединка чемпионата мира 2015 года и чемпионата Европы 2016 года с участием 64 сильнейших борцов, 78 поединков турнира по вольной борьбе на Играх XXXI Олимпиады (2016), включая все финальные схватки.

В ходе основного эксперимента был проведен углубленный анализ 360 поединков 10 борцов экспериментальной группы на десяти соревнованиях всероссийского и международного масштабов в течение годичного макроцикла 2016 года и 62 схваток, проведенных атлетами сборной команды Республики Северная Осетия-Алания на чемпионате России 2016 года.

Таким образом, системному анализу были подвергнуты 769 поединков борцов высокого класса вольного стиля, что позволило получить весьма обширную информацию для определения индивидуальных особенностей технико-тактического мастерства и выявить исходные данные для расчета спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов.

В комплекс характеристик названной деятельности и спортивных результатов были включены:

- место, занятое борцом на соревновании;
- количество поединков, в том числе побед и поражений;

- количество проведенных технических действий;
- количество выигранных баллов;
- количество проигранных технических действий;
- количество проигранных баллов;
- результативность технических действий – отношение количества выигранных баллов к количеству проведенных технических действий [3, 44, 2, 99];
- интервал результативной атаки – среднее время проведения результативного технического действия [177, 78, 33];
- коэффициент тактического оснащения ($k_{то}$) – отношение количества выигранных технических действий к сумме выигранных и проигранных действий [51, 117, 2];
- коэффициент качества технических действий ($k_{ктд}$) – отношение количества выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов [41, 46, 6].

Названные показатели вполне объективно отражают различные компоненты технико-тактического мастерства борцов и особенности их индивидуальной соревновательной деятельности, что позволило применить этот комплекс с полной уверенностью в высокой информативности и надежности фактов и доказательств, представленных в данной работе.

2.2.5. Опрос в виде интервью и бесед

Метод опроса в виде интервью и бесед со специалистами применялся для уточнения различных проблемных вопросов в практике борьбы.

Полученная в ходе интервью информация позволила выявить мнения тренеров и атлетов высокой квалификации о современных тенденциях развития вольной борьбы, динамике технико-тактического мастерства ведущих борцов, особенностях их соревновательной деятельности, перспективах дальнейшего развития борьбы в рамках олимпийского и мирового движения,

возможных путях совершенствования технико-тактического мастерства атлетов в аспекте анализируемых тенденций.

Беседы с борцами высокой квалификации, участвовавшими в основном педагогическом эксперименте позволили конкретизировать индивидуальный арсенал технических действий каждого борца в сочетании с подготовительными элементами, предпочитаемую тактику и манеру ведения соревновательных поединков, психофизиологические особенности борцов, уровень мотивации к достижению высоких спортивных результатов.

Полученная в результате опросов информация в совокупности с результатами педагогических наблюдений были реализована при разработке теоретической концепции и экспериментальной программы.

2.2.6. Педагогический эксперимент

Основной педагогический эксперимент проводился с целью экспериментального обоснования программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса на основе анализа динамики спортивно-технических показателей соревновательной деятельности.

Эксперимент был проведен в рамках одного макроцикла (тренировочного года) и включал в себя три этапа одинаковой продолжительности.

В эксперименте приняли участие 10 борцов высокой квалификации, включая двух мастеров международного класса и восемь мастеров спорта России. В начальной стадии эксперимента у них были выявлены величины спортивно-технических показателей и на основании их анализа определены индивидуальные структуры соревновательной деятельности. Анализ этих структур, а также приоритетной тактики ведения борьбы, арсенала технико-тактических действий, в том числе коронных приемов, позволили установить расширенные индивидуальные характеристики соревновательной деятельности каждого борца экспериментальной группы и выявить принципиальные особенности таких характеристик у разных борцов. Наличие этих особенностей предопределило необходимость разработки и реализации индивидуаль-

ных тренировочных программ с использованием различных приоритетов и объемов средств технико-тактической подготовки в соответствии с названными особенностями. Для этого весь комплекс средств технико-тактической направленности был условно на пять относительно самостоятельных звеньев, реализация которых, по нашим предположениям, должна была решить задачу целенаправленной индивидуализации подготовки борцов высокого класса в вольной борьбе. В разделе 4.1 четвертой главы диссертации представлены более подробные сведения о сущности разработанной экспериментальной программы и ее отдельных характеристик.

Педагогический эксперимент по своей направленности носил сравнительный характер на основе анализа динамики восьми спортивно-технических показателей и дополнительных характеристик спортивных результатов борцов экспериментальной группы. При этом эксперимент имел модельный характер, предусматривающий существенное вмешательство в тренировочный процесс и значительные изменения условий подготовки борцов, что позволило снизить до минимума влияние побочных факторов на результаты эксперимента [12, 180, 77, 21].

Основной задачей проведенного педагогического эксперимента было определение степени позитивного воздействия разработанной системы индивидуализации тренировочных средств на динамику спортивно-технических показателей и спортивных результатов борцов. Свидетельством достаточной эффективности экспериментальной программы являлось достоверное повышение этих показателей от этапа к этапу эксперимента по сравнению с исходными данными [73].

В целом проведенный педагогический эксперимент позволил апробировать разработанную научную концепцию совершенствования процесса индивидуальной технико-тактической подготовки борцов высокого класса и установить эффективность создания системы приоритетов и средств этой подготовки в тренировочном процессе, являющихся главным звеном указанной концепции.

2.2.7. Метод экспертных оценок

Метод экспертных оценок применялся на всех этапах исследования. Экспертиза позволила установить следующие характеристики:

- количество и качество технико-тактических действий борцов экспериментальной группы в ходе соревновательных поединков;
- приоритетную тактику и манеру ведения борьбы борцами высокого класса;
- оценку успешности выступлений спортсменов на соревнованиях;
- уровень технико-тактического мастерства и эффективности коронных приемов.

В качестве экспертов были привлечены 5 тренеров высокой квалификации, мастера спорта по вольной борьбе, с высшим специальным образованием, большим стажем работы (не менее десяти лет), с высшей или первой тренерской категорией, двое экспертов имели звание "Заслуженный тренер России". Все это свидетельствует о высоком уровне компетентности, эрудиции, профессионализме и независимости суждений каждого эксперта в ходе проведения экспертиз.

В соответствии с рекомендациями специалистов [40, 18, 29] проверялась степень согласованности мнений экспертов путем расчета коэффициента конкордации, который во всех случаях был больше 0,7 ($W > 0,7$). Это свидетельствует о том, что проведенная группой экспертов работа проведена на высоком уровне объективного согласия, а результаты экспертиз заслуживают доверия [15, 67].

2.2.8. Методы математической статистики

Фактический материал, полученный в ходе исследования, обрабатывался при помощи общепринятых в спортивной педагогике методов математической статистики с расчетом средних арифметических величин (M), средних квадратических отклонений (σ), ошибок средних арифметических (m), коэф-

фициентов вариации (V). Достоверность различий средних величин определялась по t-критерию Стьюдента. Уровень взаимосвязи экспериментальных признаков устанавливался путем расчета коэффициента ранговой корреляции (r).

Расчет всех этих величин осуществлялся при помощи математических вычислений, изложенных в пособиях по статистике [94, 47, 11, 60], с учетом рекомендаций специалистов [72, 85, 77].

2.3. Организация и проведение 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 диссертации 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, выявлена специфика характеристик атлетов различных весовых категорий, определена специфика спортивно-технических показателей борцов в финальных поединках. На этом этапе работы проведен анализ и обобщение 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 годичного 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 экспериментальной программы на успешность действий борцов в соревновательных поединках.

Вместе с тем, на анализируемом этапе исследования были изучены характеристики соревновательной деятельности борцов сборной команды Республики Северная Осетия-Алания на чемпионате России по вольной борьбе 2016 года. Тренеры и атлеты этой сборной, пользующиеся нашими рекомендациями, провели 62 схватки и показали на этом чемпионате очень высокие результаты, завоевав 2 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовые медали. В числе победителей чемпионата был борец Р.С., который впоследствии стал чемпионом Игр XXXI Олимпиады (2016).

Таким образом, собранный на третьем этапе работы объемный фактический материал и его подробный анализ, достоверно установили высокую эффективность разработанной экспериментальной программы, применение которой гарантирует позитивные изменения содержания и структур соревновательной деятельности борцов высокого класса, и на этом фоне обеспечивает адекватный рост спортивных результатов.

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.

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В АСПЕКТЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

3.1. Анализ результатов выступлений стран-участниц по спортивной борьбе на Играх XXXI Олимпиады

Интенсивно возрастающая политизация олимпийского движения и явная дискриминация российских спортсменов со стороны руководства WADA не смогли помешать вполне достойному выступлению сборной команды России на XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Особенно успешно выступили представители единоборств, включая борцов, дзюдоистов, боксеров и фехтовальщиков, принесших наибольшее число золотых медалей в зачет олимпийской сборной страны.

На этом фоне заметно выделяются достижения отечественных атлетов в вольной, греко-римской и женской борьбе, которые завоевали 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые награды, подтвердив ведущую роль российской школы борьбы на олимпийском ковре. При этом следует подчеркнуть, что после распада Советского Союза конкуренция резко возросла во всех видах борьбы, а представители бывших союзных республик достаточно быстро вошли в число ведущих борцовских держав, уверенно выигрывая олимпийские медали различного достоинства.

Претворяя подробный анализ результатов выступлений борцов разных стран и континентов на Играх XXXI Олимпиады, можно отметить, что количество участвующих атлетов строго ограничено в каждом виде борьбы (до 120 человек). За право участия предварительно был проведен жесткий отбор по результатам предшествовавшего чемпионата мира и квалификационных олимпийских турниров. Борцы соревнуются в шести весовых категориях, а в каждой категории страна-участница может выставить только одного атлета. Таким образом, максимальное число борцов от одной страны составило 18 человек. В частности, Россию на Олимпиаде представляли 17 борцов.

Результаты выступлений стран-участниц на XXXI Олимпийских играх в турнирах по вольной, греко-римской и женской борьбе представлены в обобщенном виде в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выступлений стран-участниц на XXXI Олимпийских играх по вольной, греко-римской и женской борьбе (медальный зачет)

Страны-участницы	Вольная			Греко-римская			Женская			Всего медалей			Место
	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	
Россия	2	1	-	2	-	1	-	2	1	4	3	2	I
Япония	-	1	-	-	1	-	4	1	-	4	3	-	II
Куба	-	-	-	2	1	-	-	-	-	2	1	-	III
США	1	-	1	-	-	-	1	-	-	2	-	1	4
Турция	1	1	1	-	1	1	-	-	-	1	2	2	5
Иран	1	1	1	-	-	2	-	-	-	1	1	3	6
Армения	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	7
Грузия	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	2	8
Сербия	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	9-10
Канада	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	9-10
Азербайджан	-	2	3	-	-	2	-	1	1	-	3	6	11
Белоруссия	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	2	12-13
Казахстан	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	1	2	12-13
Дания	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	14-15
Украина	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	14-15
Узбекистан	-	-	2	-	-	1	-	-	-	-	-	3	16
Китай	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	17-18
Швеция	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	17-18
Италия	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	19-27
Румыния	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	19-27
Норвегия	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	19-27
Южная Корея	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	19-27
Германия	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	19-27
Болгария	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	19-27
Индия	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	19-27
Польша	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	19-27
Тунис	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	19-27

Анализ содержания таблицы 1 свидетельствует, что медали различного достоинства завоевали атлеты из 27 стран мира. Победителями в медальном

зачете стали борцы России, которые на 2 бронзовые медали опередили японских спортсменов, выступивших весьма успешно, главным образом за счет женщин-борцов. На третьем месте оказались атлеты Кубы (2 золотые и 1 бронзовая медаль), оставив за собой неудачно выступивших борцов США (2 золотые и 1 бронзовая медаль). Пятое место заняли спортсмены Турции с одной золотой, двумя серебряными и двумя бронзовыми медалями, немного опередив своих традиционных конкурентов – борцов Ирана, которые завоевали золотую, серебряную и 3 бронзовых награды. Вполне достойно выступили атлеты Армении (золотая и серебряная медали) и Грузии (золотая и 2 бронзовых медали). Весьма неожиданно в десятку сильнейших команд Олимпиады вошли борцы Сербии и Канады, представители которых завоевали по одной награде высшей пробы.

Вместе с тем, отлично выступили спортсмены Азербайджана, завоевавшие 9 медалей (3 серебряные и 6 бронзовых), но оказавшиеся на 11 месте в медальном зачете. Этот факт свидетельствует о недостаточной объективности такого зачета, когда команды, имеющие только по одной, даже золотой медали, обходят команду с девятью призерами турнира.

Отметим также вполне успешное выступление борцов Белоруссии и Казахстана, имеющих в своем активе по одной серебряной и 2 бронзовые медали, а также спортсменов Узбекистана с тремя бронзовыми наградами.

Обобщая весь объем представленных выше данных, можно отметить не только высокие стабильные результаты борцов России, но и спортсменов бывших союзных республик. Об этом свидетельствует тот факт, что атлеты постсоветского пространства суммарно завоевали на Олимпиаде 33 медали или 45,8% всех наград, ярко подтвердив высокий класс отечественной школы борьбы.

Этот факт подтверждают результаты последующего анализа полученных данных в совокупности с достижениями стран-участниц на Олимпийских играх, начиная с Игр XXVI Олимпиады (1996) (по данным Р.Н. Апойко и Б.И. Тараканова (2013, 2015)). Такая совокупная информация представлена

в таблице 2, анализ содержания которой показывает, что борцы России безоговорочно лидируют как по общему количеству медалей, завоеванных на последних шести Олимпиадах (57), так и по числу золотых медалей (29). В мировую олимпийскую элиту по-прежнему входят атлеты США и Японии, причем если по общему числу медалей на втором месте американские спортсмены (31 медаль), то по количеству золотых наград вперед вышли борцы Японии (12 медалей), впервые опередив борцов США, у которых 11 золотых наград. При этом необходимо отметить, что такой успех был достигнут сборной командой Японии за счет блестящего выступления женщин-борцов, завоевавших на Играх XXXI Олимпиады 4 золотые медали.

Таблица 2 – Достижения стран-участниц на Олимпийских играх по спортивной борьбе (начиная с Игр XXVI Олимпиады 1996)

Страны-участницы	Количество золотых медалей	Ранг	Страны-участницы	Общее количество медалей	Ранг
Россия	29	1	Россия	57	1
Япония	12	2	США	31	2
США	11	3	Япония	27	3
Куба	7	4	Азербайджан	23	4
Иран	6	5	Иран	20	5
Турция	5	6	Грузия	18	6
Азербайджан	4	7-9	Куба	17	7-8
Узбекистан	4	7-9	Казахстан	17	7-8
Южная Корея	4	7-9	Турция	16	9
Грузия	3	10-13	Украина	15	10
Польша	3	10-13	Южная Корея	13	11
Украина	3	10-13	Белоруссия	11	12
Канада	3	10-13	Узбекистан	10	13-14
Болгария	2	14-16	Болгария	10	13-14
Китай	2	14-16	Китай	9	15
Армения	2	14-16	Польша	8	16-18
Венгрия	1	17-24	Канада	8	16-18
Египет	1	17-24	Армения	8	16-18
Италия	1	17-24	Швеция	7	19
Казахстан	1	17-24	Венгрия	6	20-21

продолжение таблицы 2

КНДР	1	17-24	Франция	6	20-21
Франция	1	17-24	Германия	5	22
Швеция	1	17-24	КНДР	4	23-24
Сербия	1	17-24	Индия	4	23-24
			Финляндия	3	25
			Египет	2	26-30
			Литва	2	26-30
			Киргизия	2	26-30
			Греция	2	26-30
			Колумбия	2	26-30

Примечание: в таблицу не включены страны-участницы, завоевавшие только по одной серебряной или бронзовой медали (Испания, Македония, Монголия, Молдавия, Пуэрто-Рико, Словакия, Таджикистан, Эстония, Дания, Италия, Румыния, Норвегия, Тунис).

По-прежнему, весьма прочны позиции признанных борцовских держав: Кубы (17 медалей, из них 7 золотых), Ирана (20 медалей, из них 6 золотых), Турции (16 медалей, из них 5 золотых). Вместе с тем, к ним уже вплотную приблизились сборные команды стран постсоветского пространства. Из них особенно выделяются борцы Азербайджана, которые по общему числу олимпийских наград (23) находятся уже на четвертом месте и имеют в своем активе 4 золотые медали. Также успешно выступают на олимпийском ковре борцы Грузии (18 медалей, из них 3 золотых), Узбекистана (10 медалей, из них 4 золотых), Украины (15 медалей, из них 1 золотая). Уверенно приближаются к мировой элите атлеты Белоруссии, завоевавшие 11 олимпийских наград, и Армении, у которых 8 медалей, из них 2 золотые.

Такая уверенная позиция сборной команды России по спортивной борьбе на олимпийском ковре и быстрый рост спортивных достижений стран бывших союзных республик позволили оттеснить далеко за пределы десяти сильнейших команд спортсменов Швеции, Франции, Венгрии, Германии, Финляндии, Италии, Румынии, которые занимали ведущие позиции в прошлом столетии.

Таким образом, обобщая полученную информацию по анализу результатов выступлений стран-участниц по греко-римской, вольной и женской борьбе на Олимпийских играх, можно сделать следующие заключения:

- несмотря на постоянно возрастающую конкуренцию на олимпийском ковче, сборная команда России уверенно опередила всех соперников, завоевав 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали;

- на втором месте весьма неожиданно оказались борцы Японии (за счет блестящего выступления в женской борьбе), что позволило им обойти сборную команду США по числу золотых наград по итогам шести последних Олимпиад;

- все более уверенно и стабильно выступают борцы, представляющие страны постсоветского пространства, особенно Азербайджан, Грузия, Узбекистан, Украина, Казахстан, которые уже вошли в элитную десятку ведущих борцовских держав мира или близки к ней;

- все эти факты объективно подтверждают ведущую роль отечественной школы спортивной борьбы и высокую эффективность системы подготовки борцов высокого класса, которые, несмотря на интенсивную политизацию олимпийского движения и дискриминацию российских спортсменов, способствуют сохранению достойного статуса спортивной борьбы в структуре современного олимпийского спорта.

3.2. Тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады

Структура и содержание процесса подготовки спортсменов высокой квалификации в значительной степени зависят от степени их соответствия модели соревновательной деятельности, достижение которой связано с выходом атлета на уровень планируемого спортивного результата. В свою очередь, формирование моделей соревновательной деятельности предусматривает выявление наиболее информативных показателей, характерных для конкретного вида спорта и отражающих его специфику, причем эти показатели

могут быть связаны между собой, но должны отражать различные аспекты названной деятельности.

Особенно необходимо наличие таких показателей в единоборствах и спортивных играх, в которых результат не имеет точного количественного выражения, а определяется лишь по качественным характеристикам. В частности в спортивной борьбе для всестороннего анализа результатов выступления атлетов, кроме количества побед и занятых мест в соревнованиях, необходимо определять частные показатели эффективности техники соревновательных действий, их объема и разнообразия, вариативности и экономичности.

Учитывая названные обстоятельства, нами был проведен анализ арсенала технико-тактических действий и характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников XXXI Олимпийских игр. Для получения исходной информации были обработаны и проанализированы видеозаписи и протоколы 78 поединков сильнейших борцов этой Олимпиады.

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, техниче-

скими приемами, но дают преимущество сопернику в 1 балл, что в некоторых случаях решает исход поединка.

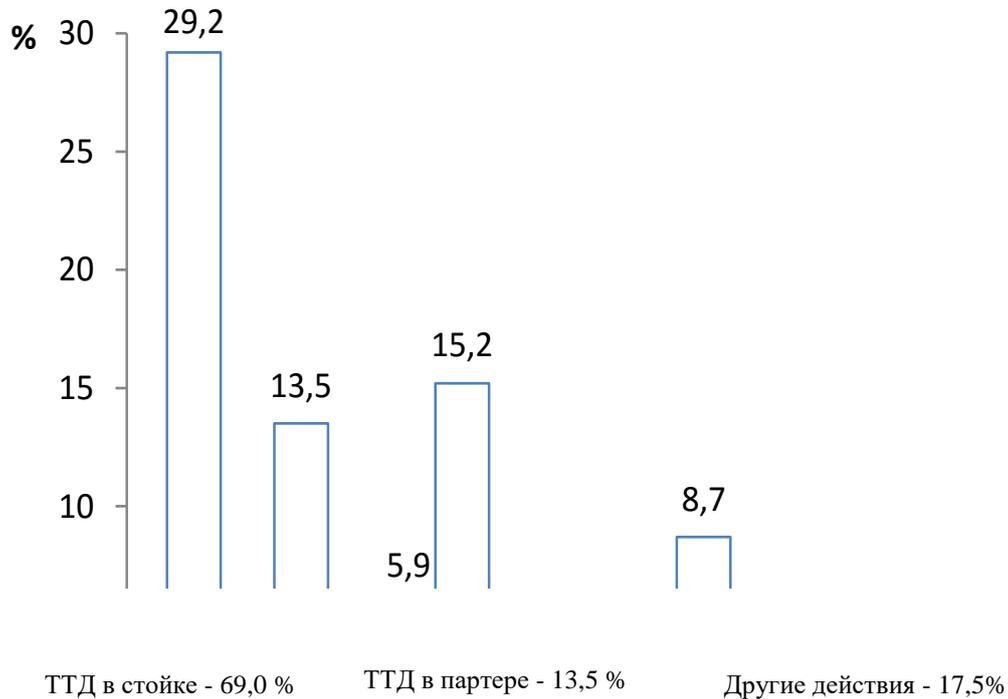


Рисунок 1 – Арсенал технико-тактических действий борцов вольного стиля (по результатам Игр XXXI Олимпиады)

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.

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 разли-

чия 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 сравнения этой информации с аналогичными данными борцов на Играх XXVII Олимпиады (по данным Б.А. Подливаева, [113]) 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 [49, 2, 32, 98, 7, 6, 138] была использована для расчета величин спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов и последующего их сравнения с аналогами, что в обобщенном виде представлено в таблице 3.

Таблица 3 – 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	6,46±0,31	-	6,72±0,32	-	9,07±0,38	-

количество выигранных баллов за поединки ($M \pm m$)						
Среднее количество выигранных баллов в минуту ($M \pm m$)	1,15±0,03	-	1,30±0,04	-	1,70±0,03	-
Результативность ТТД, балл ($M \pm m$)	1,37±0,04	-	1,26±0,03	-	1,76±0,03	-
Интервал результативной атаки, с ($M \pm m$)	71,4±4,5	-	58,3±3,3	-	63,3±3,5	-
Среднее время поединка, мин., с ($M \pm m$)	5.38±25	-	4.37±12	-	5.19±14	-

Подробный анализ содержания таблицы 3 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 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 Олимпиадой, но и аналогичными данными XXXVII Олимпиады. Все это можно счи-

тать свидетельством адекватности изменений правил 2013 года, стимулирующих результативную борьбу.

Дальнейший анализ содержания таблицы 3 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, обобщая анализ тенденций в динамике показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля участников XXXI Олимпийских игр, можно сделать следующие выводы:

- анализ наиболее информативных характеристик соревновательной деятельности борцов, участвовавших в XXXI Олимпиаде (2016), и сравнение этих данных с аналогами, выявленными на XXVII (2000) и XXX (2012) Олимпийских играх, позволили определить тенденции в динамике анализируемых характеристик на современном этапе развития вольной борьбы;

- установлена отчетливая позитивная тенденция в динамике соотношения качества побед с увеличением числа наиболее зрелищных побед на туше и по техническому превосходству, что подтверждает адекватность изменений правил соревнований, введенных в 2013 году и стимулирующих результативное ведение борьбы;

- об этом же свидетельствует факт достоверного роста показателей количества выигранных баллов за поединок и в минуту, а также показателей результативности ТТД, хотя столь значительный рост этих характеристик обусловлен весомым изменением системы оценок проводимых борцами технических действий;

- выявленная информация может быть использована при разработке проблемы формирования групповых и индивидуальных моделей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации, характеризующих различные стороны мастерства атлетов, а также при планировании процесса их подготовки с учетом установленных тенденций в динамике спортивно-технических показателей.

3.3. Специфика показателей соревновательной деятельности борцов различных весовых категорий в современной вольной борьбе

Эффективная реализация процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса во многом зависит от антропометрических и морфологических особенностей спортсменов. Диапазон этих особенностей весьма широк в виду наличия весовых категорий в олимпийских видах борьбы, а в вольной борьбе вес спортсменов на олимпийском турнире в Рио-де-Жанейро изменялся от 57 до 125 кг.

Следует отметить, что в научной литературе имеется достаточное количество публикаций, в которых подчеркивается необходимость дифференцированного подхода к тренировочному процессу при подготовке борцов различных весовых категорий [83, 58, 95, 99, 10]. Вместе с тем, необходимость продолжения исследований в этом направлении вполне очевидна в связи с многократными применениями правил и регламента соревнований по спортивной борьбе, включая изменения количества и границ весовых категорий борцов.

Учитывая указанные обстоятельства, нами было проведено многоплановое исследование наиболее информативных характеристик соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса, участвовавших в играх XXXI Олимпиады. Анализу были подвергнуты 78 поединков борцов разных весовых категорий, причем в каждой категории изучалась примерно равное число схваток (от 12 до 14).

Полученные таким образом данные о величинах спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов с учетом весовых категорий приведены в таблице 4.

Анализ содержания таблицы 4 свидетельствует о значительных различиях рассматриваемых показателей в зависимости от весовых категорий борцов. Так, среднее количество ТТД за поединок изменяется от 4,38 в весовой

Таблица 4 – Спортивно-технические показатели борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады разных весовых категорий

Показатели	Весовые категории						Средние значения (M±m)
	57 кг	65 кг	74 кг	86 кг	97 кг	125 кг	
Среднее количество ТТД за поединок	5,31	6,50	5,55	4,50	4,38	4,60	5,14±0,20
Среднее количество ТТД в минуту	1,08	1,19	1,01	0,81	0,82	0,87	0,96±0,03
Среднее	10,00	10,93	10,18	8,00	7,46	7,87	9,07±0,38

количество за поединок							
Среднее количество баллов в минуту	2,04	2,00	1,85	1,44	1,39	1,49	1,70±0,03
Результативность ТТД, балл	1,88	1,68	1,84	1,78	1,70	1,71	1,76±0,03
Интервал результативной атаки, с	53,7	50,5	59,4	73,9	73,6	68,8	63,3±3,5
Среднее время поединка, мин., с	4.45	5.28	5.29	5.33	5.23	5.17	5.19±14

категории до 97 кг до 6,5 в весовой категории до 65 кг, среднее количество ТТД в минуту – от 0,81 (до 86 кг) до 1,19 (до 65 кг), среднее количество баллов за поединок – от 7,46 (до 97 кг) до 10,93 (до 65 кг), среднее количество баллов в минуту – от 1,39 (до 97 кг) до 2,04 (до 57 кг), результативность ТТД – от 1,70 балла (до 97 кг) до 1,88 балла (до 57 кг), интервал результативной атаки – от 50,5 с (до 65 кг) до 73,9 с (до 86 кг), среднее время поединка – от 4 минут 45 с (до 57 кг) до 5 минут 33 с (до 86 кг). Такие существенные различия, достигающие во многих случаях 45 % и более, дают основание для более подробного анализа динамики каждого показателя в отдельности, представив ее для наглядности в виде гистограмм.

На рисунке 2 приведена динамика среднего количества технических действий и выигранных баллов за поединок с учетом весовых категорий борцов.

Из содержания рисунка 2 видно, что анализируемые показатели имеют однонаправленную и весьма характерную динамику, убедительно свидетельствующую о значительном превосходстве борцов трех первых весовых категорий (до 57 кг, до 65 кг, до 74 кг) над представителями более тяжелых весовых категорий (до 86 кг, до 97 кг, до 125 кг). Анализ этой динамики показывает на существенную зависимость рассматриваемых характеристик от веса борцов, причем борцы тяжелых весовых категорий явно уступают как по ко-

личеству проведенных технических действий, так и по количеству выигранных баллов за поединок.

Весьма похожее соотношение выявлено и в динамике среднего количества технических действий и выигранных баллов в минуту, что отражено на рисунке 3. Анализ содержания этого рисунка свидетельствует о еще более значительной зависимости рассматриваемых спортивно-технических показателей от весовых категорий борцов с заметным преимуществом спортсменов более легких весов по сравнению с более тяжелыми атлетами.

Несколько иная ситуация установлена при анализе динамики результативности и интервала результативной атаки борцов разных весовых категорий, которая приведена на рисунке 4.

Как видно из содержания рисунка 4, показатели результативности не имеют прямой зависимости от весовых категорий борцов. Например, у борцов легкого веса до 65 кг эти показатели составляли 1,68 балла, что меньше, чем у атлетов других весовых категорий, даже борцов тяжелого веса до 125 кг, у которых показатели результативности составили 1,71 балла. Вместе с тем, интервал результативной атаки у спортсменов более легких весовых категорий существенно лучше (от 50,5 до 59,4 с), чем у борцов более тяжелых категорий (от 68,8 до 73,9 с).

Завершающим аспектом изучения динамики и взаимосвязи показателей соревновательной деятельности борцов различных весовых категорий в со-

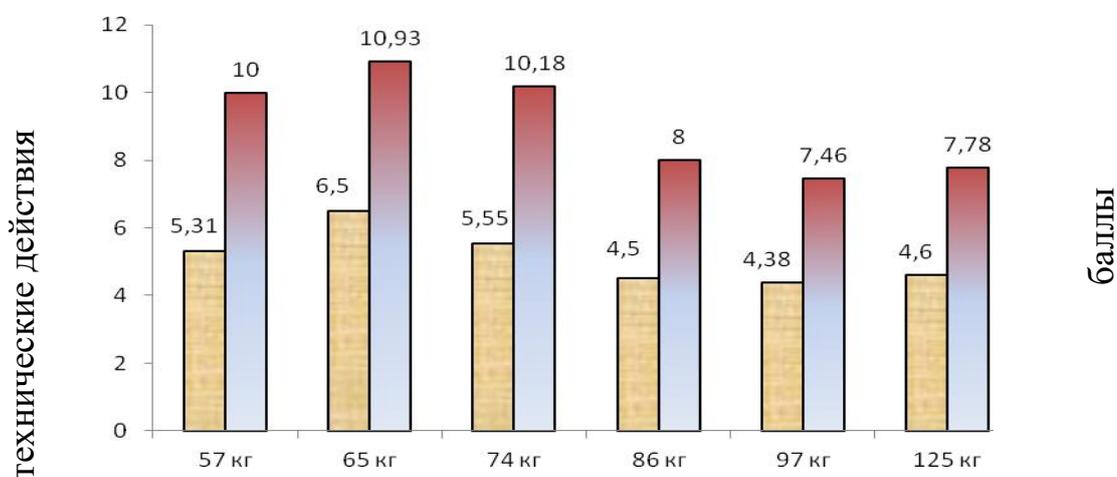


Рисунок 2 – Динамика среднего количества технических действий и выигранных баллов за поединок по весовым категориям

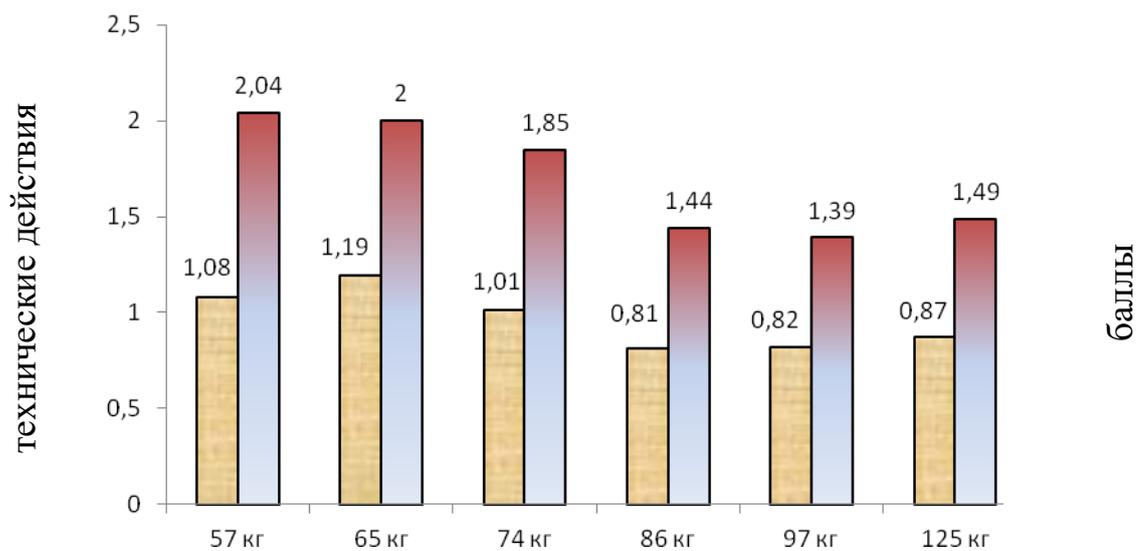


Рисунок 3 – Динамика среднего количества технических действий и выигранных баллов в минуту по весовым категориям

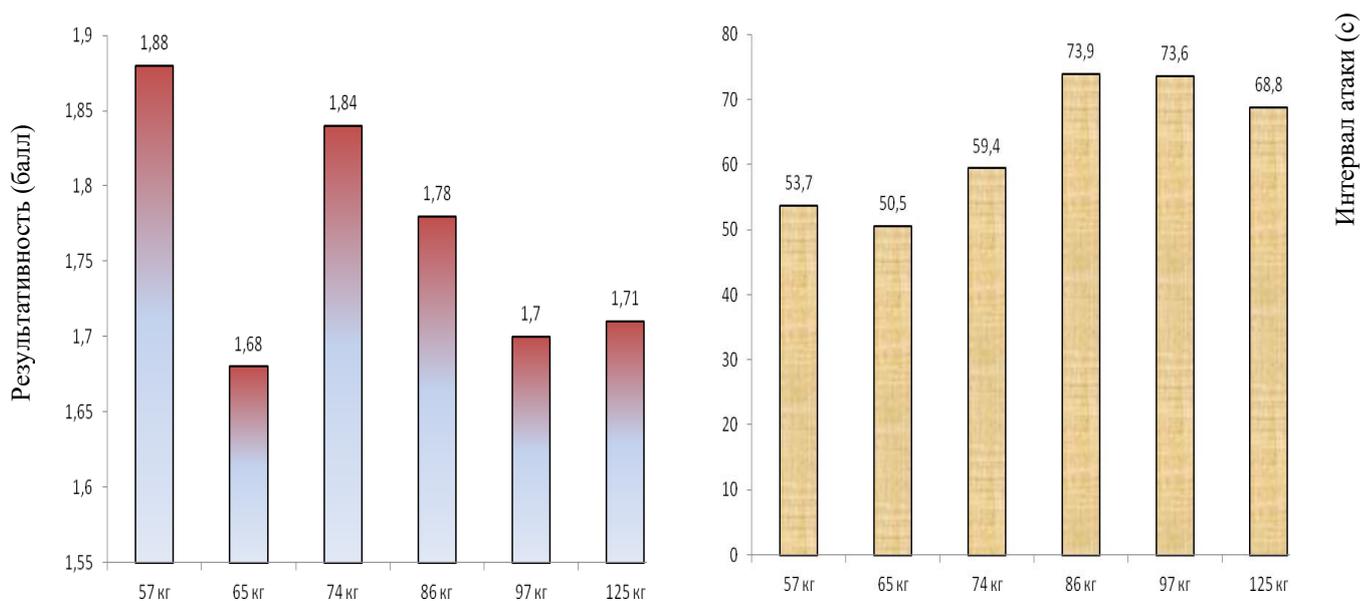


Рисунок 4 – Динамика результативности и интервала результативной атаки по весовым категориям

временной вольной борьбе был расчет корреляции этих показателей с весовыми категориями спортсменов. Результаты этого расчета представлены в таблице 5.

Анализ содержания таблицы 5 свидетельствует о существенной взаимосвязи весовых категорий борцов со спортивно-техническими показателями соревновательной деятельности. Из 28 рассчитанных коэффициентов корреляции достоверными при уровне значимости $p \leq 0,05$ оказались 14, то есть ровно половина. Выявлено, что весовые категории борцов достоверно связаны с количеством технических действий в минуту ($r = -0,77$), количеством баллов за схватку ($r = -0,77$); количеством баллов в минуту ($r = -0,83$), интервалом результативной атаки ($r = -0,72$). Кроме того, многие показатели, характеризующие активность борцов (количество технических действий за схватку и в минуту, количество баллов за схватку и в минуту, интервал результативной атаки), взаимосвязаны между собой. В то же время показатели результативности не связаны ни с какими-либо другими характеристиками

Таблица 5 – Корреляция спортивно-технических показателей и весовых категорий борцов

Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Весовые категории		-0,66	-0,77	-0,77	-0,83	-0,37	-0,72	0,09
2. Количество ТД за схватку	-0,66		0,94	0,94	0,83	-0,03	-0,89	0,03
3. Количество ТД в минуту	-0,77	0,94		0,89	0,94	0,09	-0,94	0,31
4. Количество баллов за схватку	-0,77	0,94	0,89		0,77	0,03	-0,77	-0,25
5. Количество баллов в минуту	-0,83	0,83	0,94	0,77		0,37	-0,89	0,37
6. Результативность	-0,37	-0,03	0,09	0,03	0,37		-0,03	0,14
7. Интервал результативной атаки	0,72	-0,89	-0,94	-0,77	-0,89	-0,03		0,37
8. Среднее время схватки	0,09	0,03	0,31	-0,25	0,37	0,14	0,37	

Примечание: коэффициенты корреляции $r \geq 0,72$ достоверны при $p \leq 0,05$

соревновательной деятельности борцов, что говорит об их индивидуальной стабильности и слабой зависимости от внешних факторов, в том числе и от веса тела спортсменов.

Таким образом, совокупность изложенных результатов исследований динамики и взаимосвязи спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса разных весовых категорий позволяет отметить, что показатели, характеризующие активность ведения борьбы, достоверно связаны с весом атлетов, причем спортсмены более легких весовых категорий имеют значительное превосходство по сравнению с атлетами более тяжелых весовых категорий. Вместе с тем, показатели результативности действий борцов не имеют достоверной корреляции ни с весом борцов, ни с другими спортивно-техническими показателями, что свидетельствует об их специфике и стабильности в индивидуальной структуре соревновательной деятельности борцов и необходимости постоянного контроля в ходе подготовки.

3.4. Особенности соревновательной деятельности борцов высокого класса тяжелой весовой категории

Принятое в спортивной практике разделение атлетов на весовые категории в большинстве видов единоборств предопределяет необходимость дифференцированного подхода при планировании и реализации средств, методов и тренировочных режимов в соответствии с групповыми и индивидуальными особенностями спортсменов [150, 102, 74, 142, 157]. При этом единоборцы тяжелой весовой категории наиболее существенно отличаются от представителей других весовых категорий, привлекая повышенное внимание как со стороны специалистов, так и любителей спорта.

Чрезвычайную важность научного обоснования системы подготовки борцов-тяжеловесов подчеркнули еще более 40 лет тому назад Г.С. Туманян и В.П. Климин [149]. В качестве аргументов, подтверждающих правомочность их мнения, авторы указали:

- относительно невысокие показатели работоспособности борцов-тяжеловесов по сравнению с более легкими спортсменами;
- сравнительно низкая соревновательная практика, характеризующаяся тем, что в течение спортивной карьеры они проводят на 14-18% поединков меньше, чем борцы-средневесы;
- соревновательные поединки борцов-тяжеловесов менее интенсивны;
- восстановительные процессы после нагрузки субмаксимальной и максимальной мощности у борцов тяжелой весовой категории проходят значительно медленнее, чем у борцов более легкого веса.

В связи с названными особенностями борцов-тяжеловесов, авторы рекомендовали индивидуализацию средств и методов подготовки, включая повышенный объем тренировок с применением равномерного и повторного методов, увеличение интервалов отдыха между тренировочными упражнениями и занятиями, увеличение числа соревнований для тяжеловесов отдельно от представителей других весовых категорий [149,74].

В последующие годы методика подготовки борцов тяжелой весовой категории совершенствовалась весьма незначительно. Наиболее заметные исследования были проведены Л.Л. Бардамовым [16], который рекомендовал борцам-тяжеловесам конкретный состав технико-тактических действий с учетом соматометрических признаков, и В.Б. Уруймаговым [157], в работе которого разработана система вариативного планирования и реализации интенсивных методов специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля тяжелой весовой категории, позволяющая значительно повысить реальные показатели силы атлетов.

Учитывая явно недостаточное число завершенных научных исследований по совершенствованию системы подготовки борцов-тяжеловесов, а также значительную динамику содержания и структуры соревновательной деятельности атлетов, произошедшую по влиянием значительных изменений правил соревнований 2013 года [7, 9], нами было проведено обширное исследование

дование с целью выявления специфики этой деятельности борцов тяжелого веса (до 125 кг) по сравнению со спортсменами других весовых категорий.

Для получения исходной информации был проведен анализ видеозаписей и протоколов соревнований (судейских записок) международного турнира Голден Гран-При «Иван Ярыгин» по вольной борьбе 2015 года. В этом престижном турнире приняли участие 237 борцов высокого класса из 20 стран, в том числе 23 атлета в тяжелой весовой категории.

Сравнительные данные о различиях характеристик соревновательной деятельности всей совокупности борцов, участвовавших в турнире, и борцов-тяжеловесов представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Отличия характеристик соревновательной деятельности борцов высокой квалификации тяжелой весовой категории (по результатам турнира Голден Гран-При «Иван Ярыгин» 2015г.)

Характеристики	Борцы всех весовых категорий		Борцы-тяжеловесы		Достоверность различий	
	Абсолютные значения	%	Абсолютные значения	%	t	p
Количество участников	237	100	23	100	-	-
Количество поединков	273	100	27	100	-	-
Побед по баллам	203	74,4	21	77,8	-	-
Побед по техническому превосходству	38	13,9	3	11,1	-	-
Побед на туше	24	8,8	3	11,1	-	-
Побед по снятию соперника	8	2,9	0	0	-	-
Общее количество проведенных ТД	1471	100	118	100	-	-
-в первом периоде	681	46,3	56	47,5	-	-
-во втором периоде	790	53,7	62	52,5	-	-
ТД в 1 балл	494	33,6	51	43,2	-	-
ТД в 2 балла	883	60,0	122	51,7	-	-
ТД в 4 балла	94	6,4	24	5,1	-	-
Общее количество выигранных баллов	2636	100	197	100	-	-
-в первом периоде	1210	45,9	96	48,7	-	-
-во втором периоде	1426	54,1	101	51,3	-	-

Результативность ТД, балл (M±m)	1,79±0,03	-	1,67±0,03	-	2,86	0,05
Среднее количество ТД за схватку (M±m)	5,39±0,27	-	4,37±0,25	-	2,77	0,05
Среднее количество баллов за схватку (M±m)	9,66±0,40	-	7,30±0,38	-	4,29	0,01
Среднее количество ТД в минуту (M±m)	0,99±0,03	-	0,82±0,03	-	4,05	0,01
Среднее количество баллов в минуту (M±m)	1,76±0,03	-	1,36±0,04	-	8,00	0,001
Интервал результативной атаки, с (M±m)	62,5±3,7	-	73,4±3,8	-	2,06	0,05
Среднее время схватки, мин., с (M±m)	5.29±14	-	5.21±12	-	0.43	-

Подробный анализ содержания таблицы 6 свидетельствует о значительных различиях большинства спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории по сравнению со всей совокупностью спортсменов.

Так, если сравнивать соотношение качества побед в поединках, то у борцов-тяжеловесов заметно большее число побед по баллам (77,8 %) по сравнению с другими атлетами, у которых таких побед 74,4 %. Похожее соотношение выявлено и по числу побед на туше: у борцов тяжелого веса их оказалось 11,1 %, в то время как у спортсменов других весовых категорий этих побед было несколько меньше (8,8 %). Напротив, побед по техническому превосходству заметно больше у всей совокупности борцов (13,9 %) по сравнению с атлетами тяжелой весовой категории (11,1 %).

Еще более существенные различия выявлены по числу оценок в 1, 2 или 4 балла за проведенные технические действия. Так, борцы-тяжеловесы провели приемов с оценкой в 1 балл значительно больше (43,2 %), чем другие атлеты в совокупности, у которых этих приемов оказалось лишь 33,6 %. Вместе с тем, борцы тяжелой весовой категории выполнили существенно меньшее число технических действий с оценкой в 2 балла (51,7 %) и в 4 балла (5,1

%) по сравнению с другими спортсменами, которые провели 60,0 % приемов с оценкой в 2 балла и 6,4 % действий с оценкой в 4 балла.

Различаются также и показатели общего количества технических действий и выигранных баллов по периодам поединков. Все борцы в совокупности провели в первом периоде 46,3 % приемов, выиграв при этом 45,9 % баллов. Во втором периоде они значительно активизировались, выполнив 53,7 % всех действий с выигрышем 54,1 % баллов. У борцов-тяжеловесов такой существенной разницы не наблюдается: они провели в первом периоде 47,5 % приемов, выиграв 48,7 % баллов, а во втором периоде немного активизировались, проведя 52,5 % действий и выиграв при этом 51,3 % балла.

По остальным анализируемым спортивно-техническим показателям различия достигают достоверных значений. Так, результативность технических действий всех борцов в совокупности составила в среднем $1,79 \pm 0,03$ балла, что достоверно больше, чем у борцов тяжелой весовой категории, у которых этот показатель оказался равным $1,67 \pm 0,03$ балла ($p \leq 0,05$). Показатели среднего количества технических действий за схватку значительно выше у основной массы борцов ($5,39 \pm 0,27$ ТД) по сравнению с борцами тяжеловесами ($4,37 \pm 0,25$ ТД), что достоверно при $p \leq 0,05$.

Величины среднего количества баллов за схватку различаются еще более весомо, составив у всей совокупности борцов $9,66 \pm 0,40$ балла, что достоверно больше, чем у борцов-тяжеловесов, у которых эти величины составили $7,30 \pm 0,38$ балла ($p \leq 0,01$).

Такие же значительные различия выявлены и при сравнении величин других характеристик соревновательной деятельности борцов обеих групп. Так, показатели среднего количества технических действий в минуту достоверно больше ($p \leq 0,01$) у всех борцов в совокупности ($0,99 \pm 0,03$ ТД) по сравнению со спортсменами тяжелой весовой категории ($0,82 \pm 0,03$ ТД). Показатели среднего количества баллов в минуту также значительно выше у всей совокупности борцов ($1,76 \pm 0,03$ балла), чем у борцов-тяжеловесов ($1,36 \pm 0,04$ балла), причем это превосходство достоверно при $p \leq 0,001$. Величины интер-

вала результативной атаки составили у основной массы борцов $62,5 \pm 3,7$ с, что достоверно лучше ($p \leq 0,05$) по сравнению с борцами тяжелой весовой категории, у которых эти величины оказались равны в среднем $73,4 \pm 3,8$ с.

При этом необходимо отметить, что выявленные существенные различия анализируемых показателей борцов обеих групп практически не повлияли на среднюю продолжительность поединков, которая составила у всей совокупности борцов 5 минут 29 ± 14 с, а у борцов-тяжеловесов – 5 минут 21 ± 12 с.

Таким образом, обобщая изложенные выше результаты анализа особенностей соревновательной деятельности борцов высокого класса тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе, можно сделать следующие заключения:

- интенсивное развитие спортивной борьбы в рамках международного олимпийского движения, значительные изменения правил соревнований, принятые в 2013 году, а также явно недостаточное число научных исследований по совершенствованию системы подготовки борцов тяжелой весовой категории, определяют необходимость более тщательного изучения и анализа особенностей этой системы, включая анализ спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов тяжеловесов высокого класса с выявлением отличий названных показателей от аналогичных, установленных для борцов других весовых категорий;

- борцы тяжелой весовой категории чаще других одерживают победы по баллам и на туше, предпочитают атаковать с применением технических действий, оцениваемых минимальной оценкой в 1 балл, но более рационально распределяют свои возможности в ходе поединков как в первом, так и во втором периодах, уступая борцам других весовых категорий по количеству побед с техническим превосходством и количеству технических действий с оценками в 2 и 4 балла;

- такие особенности соревновательной деятельности борцов-тяжеловесов достоверно снижают параметры активности, включая среднее количество

технических действий и выигранных баллов за поединок и в единицу времени (минуту), а также показатели результативности и интервала результативной атаки, что в совокупности характеризует эту деятельность борцов тяжелой весовой категории менее эффективной, но более надежной;

- установленная специфика соревновательной деятельности борцов-тяжеловесов в современной вольной борьбе свидетельствует о больших ее отличиях от аналогичных, выявленных у борцов более легких весовых категорий, что подчеркивает необходимость разработки и научного обоснования индивидуальных технологий в подготовке борцов тяжелой весовой категории с учетом установленной специфики.

3.5. Характеристика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов в финальных поединках

Спортивная борьба в начале текущего столетия успешно преодолела глубокий кризис и надолго осталась в числе обязательных олимпийских видов спорта. Этому способствовала чрезвычайно энергичная деятельность руководителей UWW (Объединенный Мир Борьбы) организационно-методического характера, включая принципиальные изменения правил соревнований, направленных на повышение зрелищности борцовских состязаний.

После введения значительных изменений в правила соревнований и регламент поединков в 2013 году, соревновательная деятельность борцов стала существенно более активной и зрелищной [6, 7, 9]. Вместе с тем, такая повышенная активность требует от спортсменов предельного напряжения, начиная с первого круга соревнований, что приводит к резкому накоплению продуктов распада в организме борца в результате интенсивной мышечной деятельности. При этом регламент соревнований по борьбе предусматривает, что сильнейшие борцы, выступая в финальных поединках, выходят на фоне усталости на свою четвертую, пятую или даже шестую схватку в течение дня, причем с основными соперниками. Кроме того, финальные поединки отличаются повышенной психической напряженностью и высокой степенью от-

ветственности за их исход, что заставляет борцов мобилизовать все свои возможности для победы, используя результативную технику, надежную тактику, коронные технико-тактические действия.

Учитывая названные обстоятельства, целью данного этапа исследования являлось изучение и анализ особенностей ведения финальных поединков борцами высокого класса на крупнейших международных соревнованиях. В этой связи нами были всесторонне изучены содержание и структура 32 финальных поединков, проведенных сильнейшими борцами планеты на чемпионате мира 2015 года и чемпионате Европы 2016 года. В результате была получена подробная информация о соревновательной деятельности борцов высокого класса в двух направлениях: во-первых, определен арсенал технико-тактических действий (ТТД), применяемых атлетами в финальных поединках, и во-вторых, выявлены данные для расчета спортивно-технических характеристик этой деятельности и последующего их сравнения с аналогичной информацией, полученной в других условиях.

Выявленная таким образом информация о составе ТТД борцов вольного стиля высокого класса в финальных поединках представлена в систематизированном виде на рисунке 5.

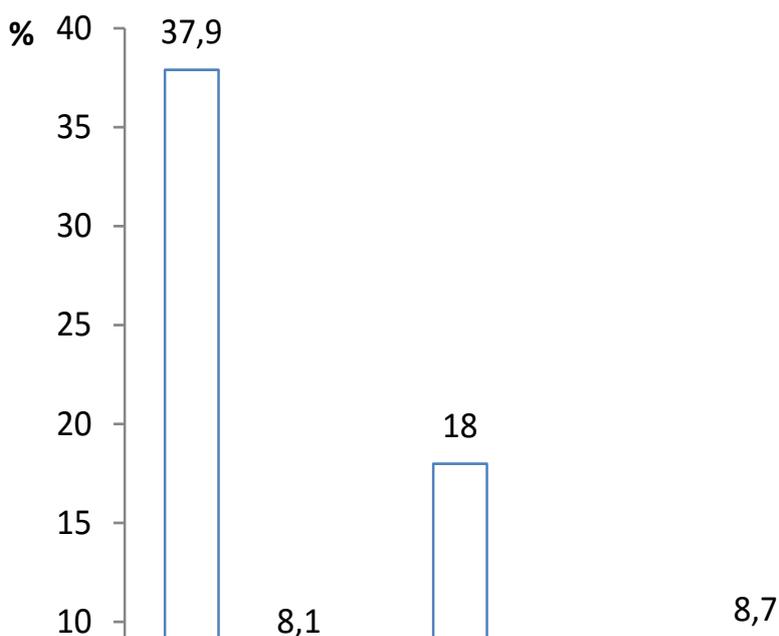


Рисунок 5 – Состав ТТД борцов вольного стиля высокого класса в финальных поединках (в %)

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 «скрещенные голени»
- 9 – предупреждения;
- 10 – неприятые протесты;
- 11 – нарушения правил.

Как видно из содержания рисунка 5, борцы предпочитают в финальных поединках атаковать весьма эффективными переводами с захватом ног соперника (37,9%) и бросками с этим захватом (3,1%), что вполне соответствует современным тенденциям в приоритете ТТД в вольной борьбе. Кроме того, достаточно часто атлеты получают выигрышные баллы при выходе соперника за ковер на приеме (18,0%), что упрощает получение положительного эффекта, но имеет низкую результативность, давая атакующему борцу всего 1 балл за каждое такое ТТД. На долю всех остальных ТТД в стойке приходится лишь 13,1%, включая переводы нырком, рывком или забеганием (8,1%), броски подворотом, прогибом или зашагиванием (2,5%), контрприемы и накрывания (2,5%).

При этом значительно меньшее число ТТД проводят борцы в партере (13,0%), причем приоритет принадлежит переворотам накатом, на долю которых приходится 8,7%, и переворотам с захватом скрещенных голени, которые составили 4,3% от общего количества ТТД. Такая невысокая активность атлетов при борьбе в партере весьма характерна для современной вольной борьбы, в которой применяется ограниченный круг ТТД, проведение которых не требует длительной подготовки.

Среди других оценок за действия борцов выделяются предупреждения за пассивную борьбу, которые составили 13,0% всех оценок, наказания за неприятые протесты (1,2%) и предупреждения за грубую борьбу (0,6%). Сле-

дует отметить, что в сумме эти действия составляют 14,9% и в значительной степени влияют на исход поединков.

Таким образом, финальные поединки борцов вольного стиля высокого класса не отличаются техническим разнообразием, и атлеты отдают предпочтение своим коронным приемам, которые преимущественно проводятся с захватом ног соперника. Во многих случаях применяется защитная тактика ведения поединков с частыми выходами за пределы ковра и предупреждениями за пассивную борьбу. Количество высокорезультативных ТТД, включая броски в стойке и перевороты в партере, весьма ограничено и составляет немногим более 26%.

Продолжая анализ содержания и структуры финальных поединков борцов высокого класса на крупнейших международных соревнованиях, нами выявлена исходная информация и произведен дальнейший расчет основных спортивно-технических показателей, всесторонне характеризующих соревновательную деятельность атлетов. Полученные таким образом данные представлены в систематизированном виде в таблице 7.

Таблица 7 – Характеристики соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокого класса в финальных поединках

Характеристики	Абсолютные значения	%
Количество поединков, из них побед:	32	100
- по баллам	19	59,4
- по техническому превосходству	10	31,3
- на туше	2	6,2
- по снятию соперника	1	3,1
Общее количество проведенных ТТД	161	100
- в первом периоде	88	54,7
- во втором периоде	73	45,3
ТТД в 1 балл	52	32,3
ТТД в 2 балла	100	62,1
ТТД в 4 балла	9	5,6
Общее количество	288	100

выигранных баллов		
- в первом периоде	153	53,1
- во втором периоде	135	46,9
Результативность ТТД, балл	1,79±0,03	-
- в первом периоде	1,74±0,03	-
- во втором периоде	1,85±0,03	-
Среднее количество ТТД за схватку (M±m)	5,03±0,25	-
Среднее количество баллов за схватку (M±m)	9,00±0,40	-
Среднее количество ТТД в минуту (M±m)	1,02±0,02	-
Среднее количество баллов в минуту (M±m)	1,83±0,03	-
Интервал результативной атаки, с (M±m)	58,6±3,6	-
Среднее время схватки, мин., с (M±m)	4.55±10	-

Подробный анализ содержания таблицы 7 свидетельствует о том, что большинство поединков (59,4%) закончились победой одного из борцов по баллам, 31,3% схваток – по техническому превосходству и лишь 6,2% поединков завершились победами на туше. При этом, если сравнивать представленные данные с аналогами, полученными в результате анализа характеристик соревновательной деятельности всех схваток на международном турнире Голден Гран-При «Иван Ярыгин» 2015 года [138], то можно отметить, что финальные схватки значительно чаще заканчиваются победами по техническому превосходству, и существенно реже – по баллам или на туше. Заметные различия между анализируемыми данными выявлены также и по количеству ТТД, проведенных борцами в разных периодах поединков. Так, если в большинстве предварительных поединков борцы проявляют наибольшую активность во втором периоде, то в финальных схватках атлеты проводят большинство ТТД (54,7%) в первом периоде, выигрывая при этом 53,1% баллов. Вместе с тем, результативность ТТД сохраняется на прежнем уровне, составляя 1,79±0,03 балла.

Такая высокая активность борцов в первом периоде финальных поединков приводит к позитивному уменьшению интервала результативной атаки до $58,6 \pm 3,6$ с и снижению времени схваток до 4 минут 55 ± 10 с. Повышенная активность атлетов в финальных поединках подтверждается также высокими значениями среднего количества ТТД в минуту ($1,02 \pm 0,02$) и среднего количества баллов в минуту ($1,83 \pm 0,03$).

Таким образом, обобщая результаты исследования особенностей ведения финальных поединков борцами высокого класса на крупнейших международных соревнованиях, можно сделать следующие заключения:

- необходимость повышения зрелищности состязаний борцов для сохранения статуса спортивной борьбы в рамках международного олимпийского движения повлекла за собой значительные изменения правил и регламента поединков, что в свою очередь повысило требования к активности ведения борьбы на протяжении всего турнира, особенно в финальных схватках;

- финальные поединки отличаются повышенной психической напряженностью, высокой степенью ответственности за их исход и требуют от борцов предельного напряжения с преодолением накопившейся усталости после предшествовавших поединков;

- в результате анализа 32 финальных схваток, проведенных борцами высокого класса на чемпионате мира и чемпионате Европы, установлено, что эти схватки проходят с весьма высокой интенсивностью, начиная с первого периода, но не отличаются техническим разнообразием борцов, которые предпочитают проводить свои коронные ТТД и изменять тактику ведения схватки в зависимости от эффекта реализации этих действий;

- такая повышенная активность ведения борьбы в финальных поединках, особенно в первом периоде, подтверждается позитивным сокращением интервала результативной атаки, а также повышением значений среднего количества проведенных ТТД в минуту и среднего количества выигранных баллов в минуту, что в совокупности характеризует основные особенности ведения финальных схваток борцами высокого класса;

- выявленные особенности соревновательной деятельности борцов в ходе финальных поединков в современной вольной борьбе свидетельствуют о больших отличиях анализируемых характеристик по сравнению с аналогичными данными, установленными в результате изучения предварительных схваток, что предопределяет необходимость научного обоснования индивидуальных технологий подготовки борцов высокого класса перед финальными поединками.

3.6. Заключение по главе 3

Обобщение результатов много плановых исследований по анализу особенностей соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов высокого класса в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы, позволяет сформулировать следующие заключения:

- результаты Игр XXXI Олимпиады по спортивной (вольной, греко-римской, женской) борьбы ярко подтвердили, что несмотря на интенсивно возрастающую дискриминацию российских спортсменов со стороны руководства МОК и WADA, российские борцы выступили весьма успешно, завоевав в общей сложности 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали и подтвердив тем самым ведущую роль отечественной школы спортивной борьбы, а также достаточно высокую эффективность существующей системы подготовки атлетов высокого класса;

- установлено, что в техническом арсенале борцов вольного стиля участников Игр XXXI Олимпиады преобладают переводы и броски с захватом ног в стойке, а также перевороты накатом и перевороты с захватом скрещенных голеней в партере, причем у большинства спортсменов эти технико-тактические действия носят характер тщательно отработанных коронных приемов, выполняемых в индивидуальных вариантах в сочетании с разнообразными тактическими подготовками в процессе технического совершенствования;

- выявленные тенденции в динамике спортивно-технических показателей борцов участников XXXI Олимпийских игр и сравнение этих данных с аналогичными, установленными на предшествовавших Олимпиадах, позволили определить позитивные изменения в соотношениях качества побед с существенным увеличением числа наиболее зрелищных побед на туше и по техническому превосходству, что можно считать весомым подтверждением адекватности изменений правил, внесенных в 2013 году и стимулирующих активное ведение борьбы;

- вместе с тем, установлен факт значительного прироста показателей выигранных баллов за поединок и в минуту, а также показателей результативности технико-тактических действий борцов, что дополнительно подтверждает позитивное влияние измененных правил на активность действий атлетов и позволяет осуществить разработку индивидуальных моделей соревновательной деятельности борцов высокого класса на основе анализа современных данных о величинах спортивно-технических показателей;

- одним из наиболее важных аспектов проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов, реализуемой в условиях соревновательной деятельности, является оптимизация дифференцированного подхода к тренировочному процессу атлетов разных весовых категорий, что послужило основанием для анализа динамики наиболее информативных спортивно-технических показателей борцов, выступающих в различных весовых категориях;

- установлено, что показатели, характеризующие активность ведения борьбы, достоверно связаны с весом борцов, причем атлеты более легких весовых категорий имеют по этим показателям значительное преимущество по сравнению с борцами более тяжелых весовых категорий, в то время как показатели результативности технико-тактических действий не зависят от веса борцов и не имеют достоверной корреляции с другими спортивно-техническими характеристиками соревновательной деятельности;

- наиболее существенно отличаются от других борцы тяжелой весовой категории, которые имеют относительно невысокие показатели работоспособности, сравнительно низкую соревновательную практику и значительно более низкие характеристики восстановительных процессов после нагрузки, что требует повышенного внимания к тренировочному процессу путем строгой индивидуализации реализуемых средств и методов подготовки борцов-тяжеловесов;

- анализ динамики спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов тяжелого веса высокого класса по сравнению с аналогичными данными атлетов других весовых категорий свидетельствует, что у борцов-тяжеловесов достоверно снижены параметры активности (среднее количество технических действий и выигранных баллов), результативности и интервала результативных атак, что в совокупности характеризует эту деятельность как менее результативную, но более надежную;

- одной из наиболее заметных тенденций современной спортивной борьбы является повышение требований к зрелищности состязаний борцов и активности ведения борьбы на протяжении всего турнира без снижения такой активности в финальных поединках, которые отличаются повышенной степенью ответственности и напряженности и требуют от спортсменов предельной мобилизации, несмотря на усталость от предшествовавших поединков;

- финальные поединки борцов вольного стиля высокого класса проходят в весьма высоком темпе, особенно в первом периоде, что подтверждается существенным сокращением интервала атаки и повышением количества проведенных технических действий и выигранных баллов в минуту, причем во втором периоде эти показатели несколько снижаются при значительном увеличении результативности технических действий борцов, предопределяя тем самым заметное своеобразие содержания финальных поединков и необходимость разработки индивидуальных технологий подготовки к ним.

ГЛАВА 4. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Характеристика экспериментальной программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля

Выявленные на теоретическом и поисковом этапах исследования особенности соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов высокого класса в аспекте современных тенденций развития вольной борьбы, позволили установить приоритетные пути разработки экспериментальной методики индивидуализации подготовки атлетов на основе целенаправленного выбора и реализации средств, методов, тренировочных режимов в соответствии с индивидуальными особенностями каждого борца.

Необходимо отметить, что разработка экспериментальной программы базировалась, в первую очередь, на содержании важнейшей педагогической закономерности любого учебно-воспитательного процесса в виде принципа индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся, что требует от педагога организации воздействий с учетом особенностей и различий их личности [127]. Вместе с тем, были учтены требования специфических принципов, присущих сфере теории и методики спортивной тренировки: принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации [86], принципа углубленной специализации и направленности к высшим достижениям [76], принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [112].

Совокупность содержания названных принципов применительно к анализируемой проблеме исследования в сочетании с установленными на предшествующих этапах работы фактическими данными об особенностях соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства борцов вольного стиля высокой квалификации подтвердили наличие широких возможностей повышения эффективности этой деятельности 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.

Ключевым аспектом в системе разработки названных комплексов является определение индивидуальных структур соревновательной деятельности на основе расчета спортивно-технических показателей. Способы получения исходной информации и расчета таких показателей подробно изложены во второй главе диссертации. Вместе с тем, для точной оценки и последующей адекватной интерпретации полученных данных о структурах соревновательной деятельности борцов необходима разработка научно аргументированного комплекса сопоставительных нормативов по каждому спортивно-техническому показателю. Такой комплекс разработан нами с учетом требований спортивной метрологии [30,19], а разработанные нормативные уровни по пятибалльной шкале представлены в таблице 8.

Анализ содержания таблицы 8 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. Эти структуры в виде профилей представлены индивидуально для каждого из борцов на рисунках 6-15.

Таблица 8 – 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 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

Как видно из содержания рисунка 6, структура соревновательной деятельности борца Б.Б. Весьма оригинальна, но далека от идеала. Единственным показателем, находящимся на отличном уровне, является интервал результативной атаки. Однако низкая результативность удачно проводимых технических действий снижает до негативного их эффект, предопределяя тем самым низкие величины всех показателей активности. Вместе с тем, можно отметить, что значения $K_{то}$ и $K_{ктд}$, характеризующие эффективность тактического

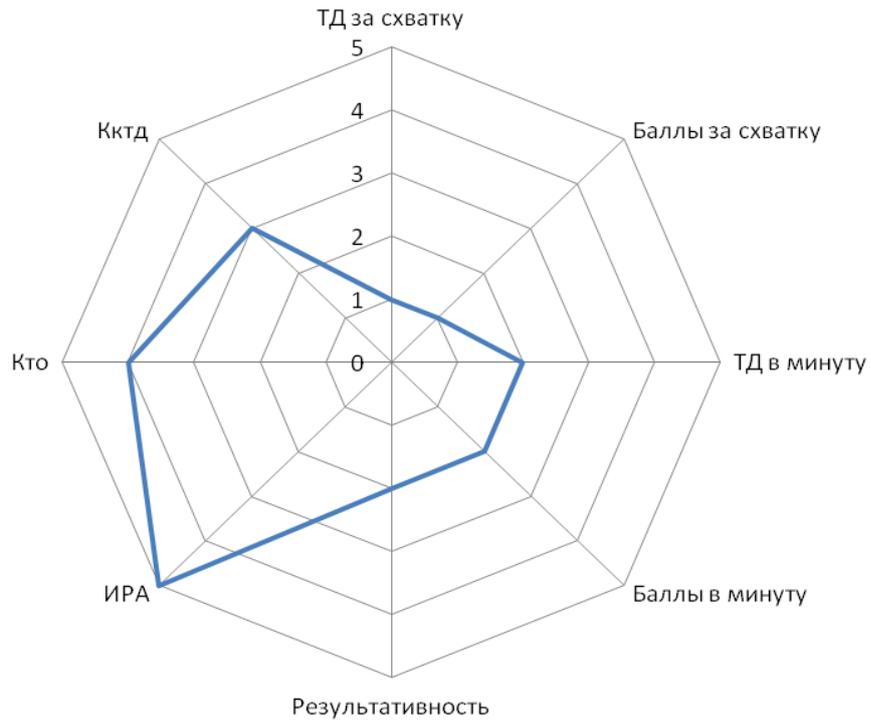


Рисунок 6 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца Б.Б.

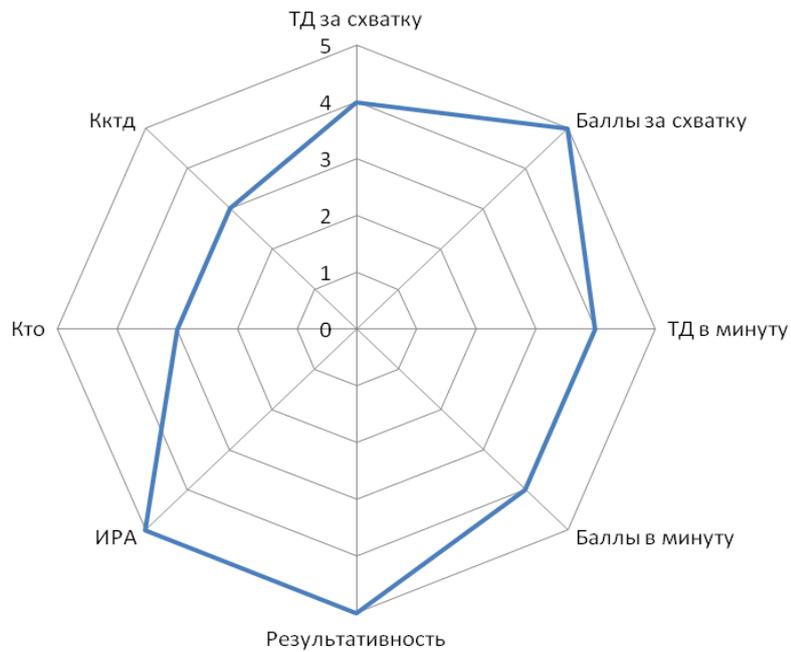


Рисунок 7 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца С.С.

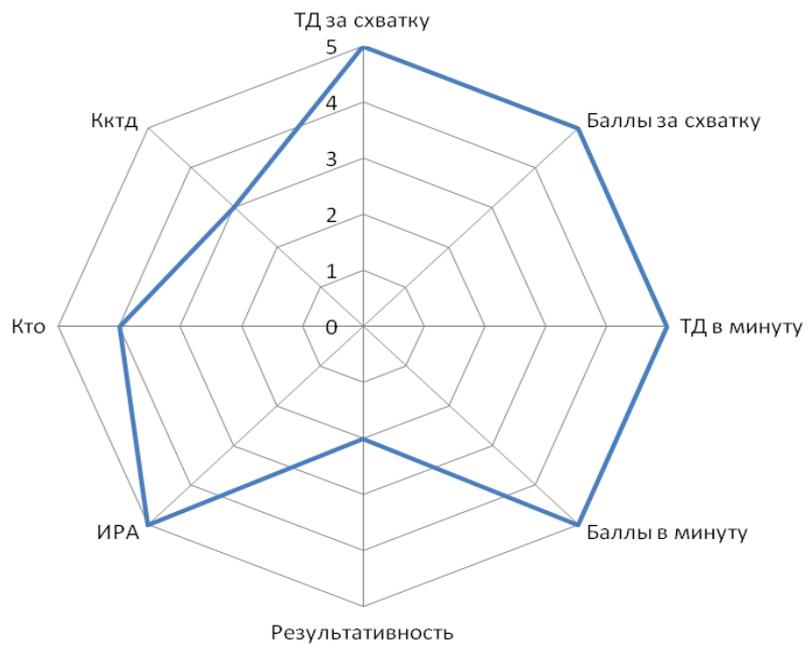


Рисунок 8 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца К.И.

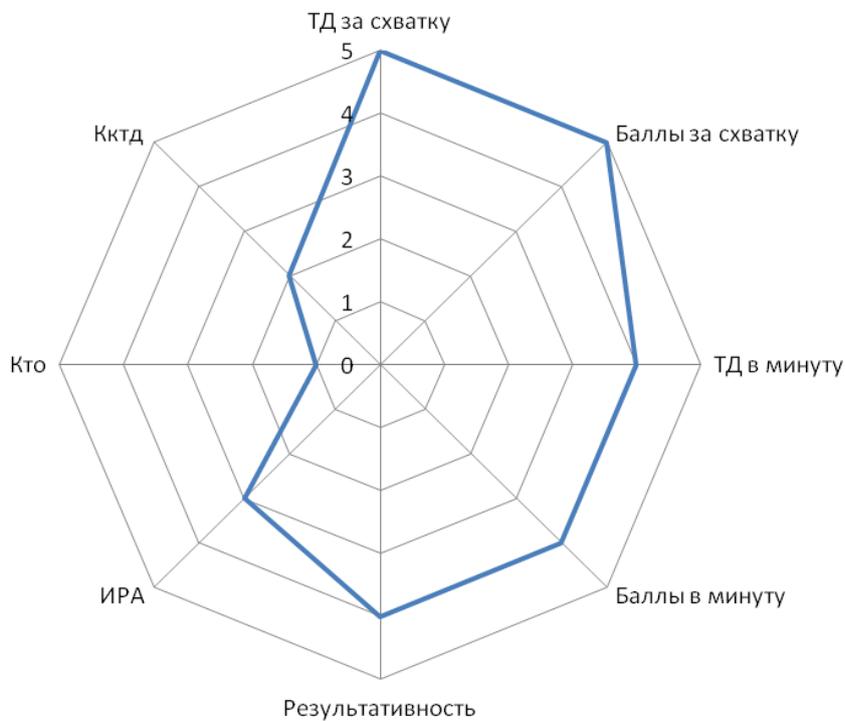


Рисунок 9 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца Б.А.

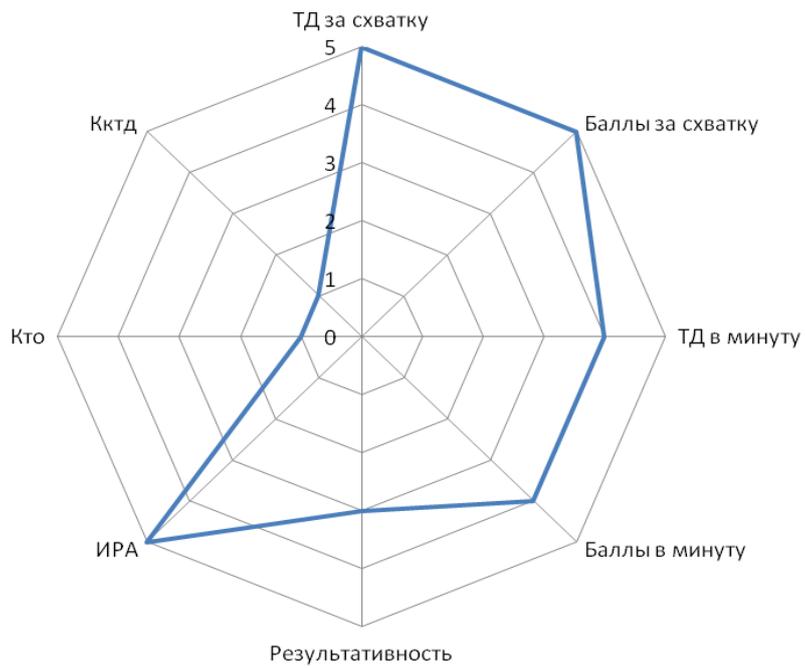


Рисунок 10 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца М.Б.

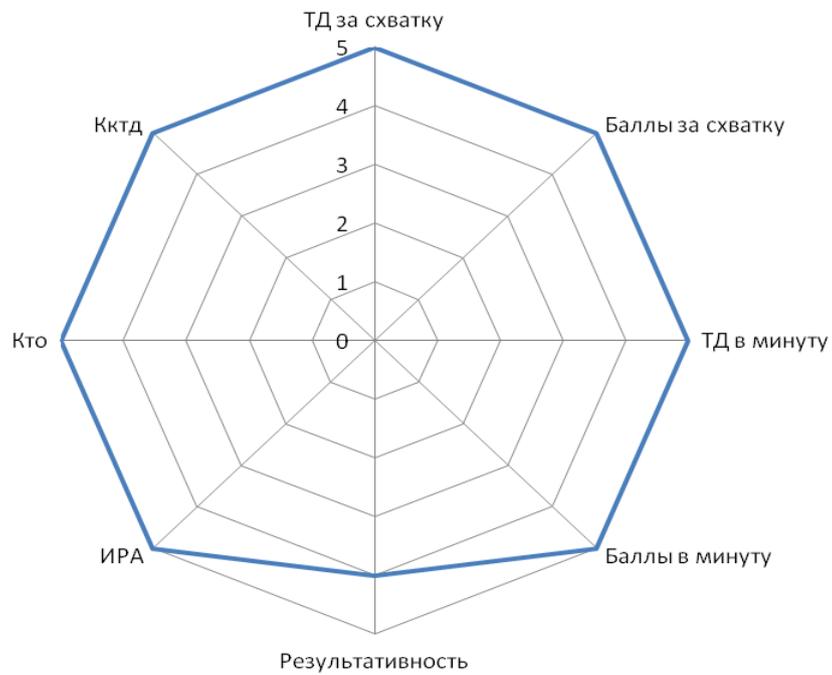


Рисунок 11 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца У.А.

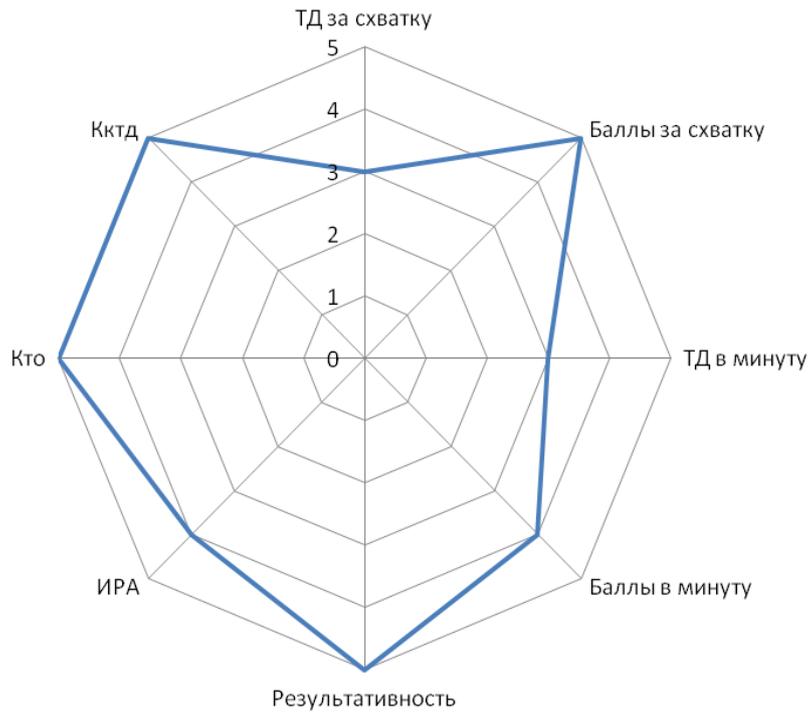


Рисунок 12 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца К.Д.

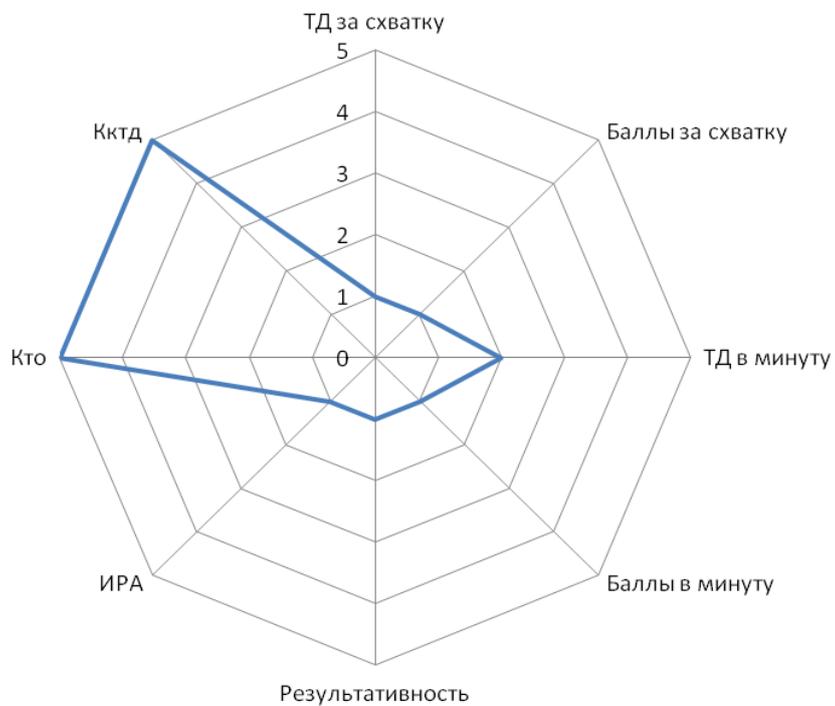


Рисунок 13 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца Х.А.

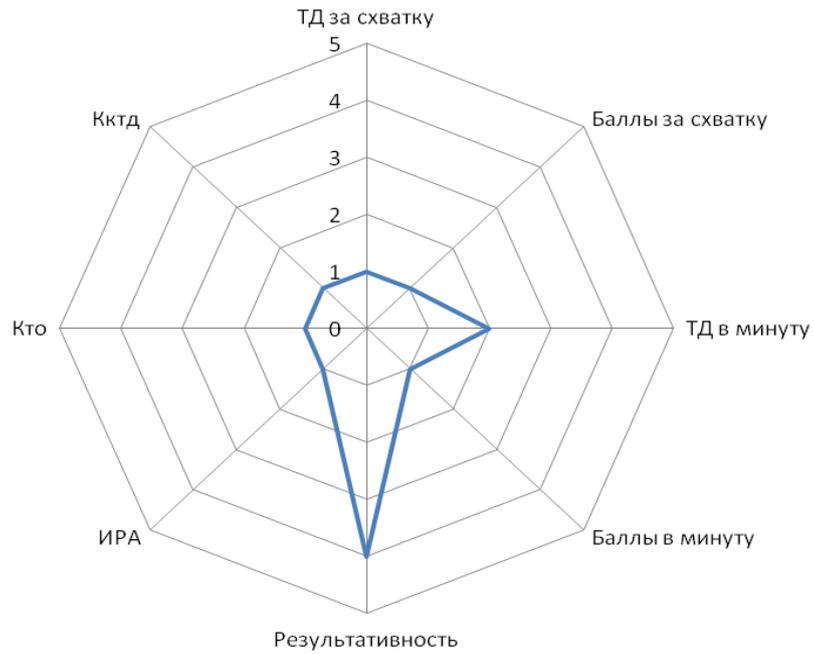


Рисунок 14 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца К.Т.

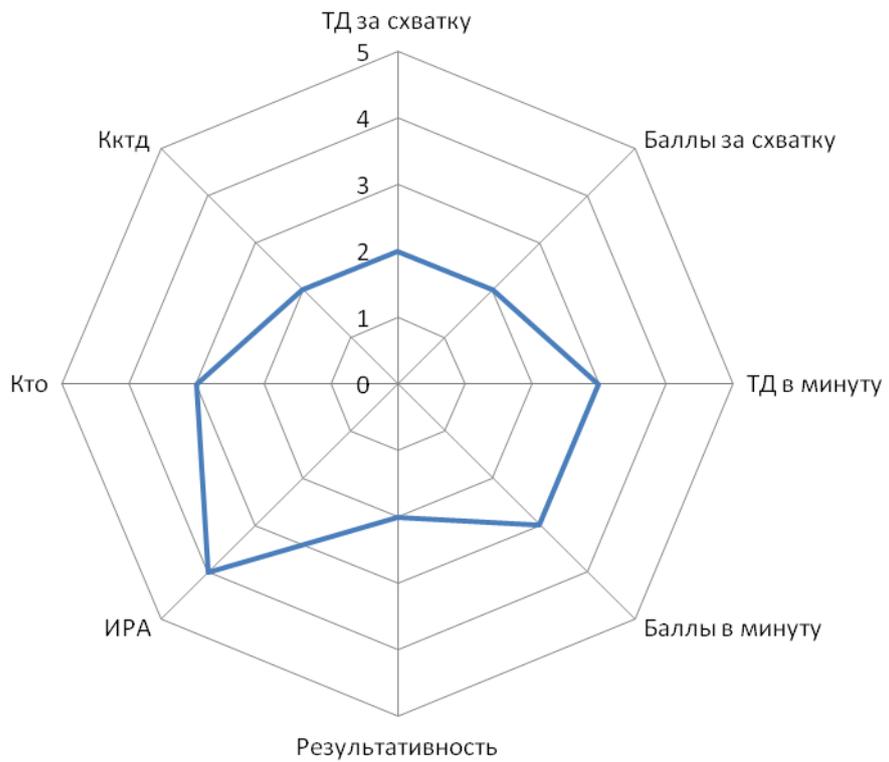


Рисунок 15 – Индивидуальный профиль соревновательной деятельности борца Д.А.

мастерства борца и его защитных действий при атаках соперников, находятся на уровне выше среднего. Эти значения в совокупности с высокими показателями интервала результативной атаки и позволяют борцу Б.Б. показывать достойные спортивные результаты, несмотря на относительно низкие величины других спортивно-технических показателей.

Значительно ближе к оптимальной индивидуальная структура соревновательной деятельности борца С.З., которая отражена на рисунке 7. Судя по содержанию этого рисунка, на отличном и хорошем уровнях у названного борца находятся все показатели активности и результативности действий, что является свидетельством его высокого мастерства, особенно при атакующих действиях. Вместе с тем, показатели $K_{то}$ и $K_{кtd}$ находятся у этого борца лишь на удовлетворительном уровне, что можно считать свидетельством наличия существенных недостатков в тактической подготовке и защитных действиях, снижающих величины названных показателей.

Анализ содержания рисунка 8 показывает своеобразие индивидуального профиля соревновательной деятельности борца К.И., характеризующееся отличным уровнем параметров активности ведения борьбы (количество технических действий и выигранных баллов за схватку и в минуту, интервал результативной атаки), по низким уровнем показателя результативности. Это говорит о том, что борец К.И. атакует весьма часто и удачно, но выполняет технические действия только с оценками в 1 или 2 балла, снижая общую результативность борьбы. При этом показатели $K_{то}$ и $K_{кtd}$ находятся на хорошем и удовлетворительном уровнях, характеризуя тем самым соответствующий уровень тактической подготовки борца К.И.

Еще более своеобразна индивидуальная структура соревновательной деятельности борца Б.А. (рисунок 9), которая характеризуется высоким уровнем всех показателей активности и результативности действий, и в то же время очень низкими значениями $K_{то}$ и $K_{кtd}$. Это свидетельствует о значительных недостатках в защитных действиях борца, являющихся следствием недостаточной тактической гибкостью в сложных ситуациях поединков.

Похожая структура соревновательной деятельности выявлена у борца М.Б. (рисунок 10), хотя у него, на фоне высоких значений показателей активности, более низкие параметры результативности и очень низкие показатели $K_{то}$ и $K_{кд}$. Такая структура характеризует борца М.Б. как весьма активного, но не очень внимательного атлета, имеющего примитивную тактическую манеру ведения поединка остро атакующего типа, что не позволяет ему удерживать завоеванное преимущество, имея низкую эффективность защитных действий и часто пропуская атаки соперника.

Структуру соревновательной деятельности близкую к идеальной, имеет борец У.А. (рисунок 11), у которого почти все спортивно-технические показатели достигают отличных значений, и лишь показатель результативности соответствует уровню оценки "хорошо". Все это характеризует борца У.А. как универсального атлета, не имеющего в анализируемой структуре слабых компонентов, что гарантирует ему в совокупности стабильность спортивных результатов на фоне оптимально сбалансированной структуры соревновательной деятельности. Такое сочетание высокой активности, результативности, разумной тактики ведения борьбы, эффективной защиты от действий соперников встречается в практике вольной борьбы весьма редко, а уровень достижений этих борцов всегда достаточно высок.

Весьма оригинальна индивидуальная структура соревновательной деятельности борца К.Д. (рисунок 12). Имея высокие показатели результативности технических действий и интервала результативной атаки, этот атлет проявляет достаточную активность, характеризующуюся высокими значениями количества выигранных баллов и вполне удовлетворительными величинами количества проведенных технических действий. При этом борец К.Д. показывает очень хорошие значения $K_{то}$ и $K_{кд}$, что свидетельствует о надежности его защитных действий и адекватной тактике ведения борьбы, позволяющих ему демонстрировать высокие спортивные результаты в вольной борьбе.

На рисунке 13 представлена индивидуальная структура соревновательной деятельности борца Х.А., которая характеризуется низкими величинами большинства спортивно-технических показателей активности и результативности ведения борьбы. В то же время у него высокие значения комплексных показателей $K_{то}$ и $K_{ктд}$, что свидетельствует о чрезвычайно осторожной тактике ведения поединков, преимущественно направленной на завоевание минимального превосходства над соперником (в 1 или 2 балла) и последующего удержания этого превосходства за счет эффективных защитных действий. Такая тактика весьма часто применяется в спортивной борьбе, особенно у борцов тяжелой весовой категории, хотя она и не соответствует современным тенденциям и требованиям повышения активности и зрелищности борцовских поединков.

Еще менее перспективна индивидуальная структура соревновательной деятельности борца К.Т. (рисунок 14). Как видно из содержания рисунка, этот борец имеет низкий уровень анализируемых показателей за исключением лишь значений результативности технических действий, которые находятся у него на вполне достойном уровне. Интерпретируя эти данные, можно отметить, что борец К.Т. весьма часто пытается провести высокорезультативное техническое действие, но при этом неоправданно рискует, снижая эффективность своих защитных действий. Такая авантюрная тактика ведения борьбы значительно увеличивает элемент случайности при определении победителя поединка и весьма далека от идеальной.

Несколько ближе к оптимальной индивидуальная структура соревновательной деятельности борца Д.А., которая отражена на рисунке 15. Судя по содержанию этого рисунка, атлет атакует достаточно часто, имея интервал результативной атаки на хорошем уровне. Однако результативность его действий находится на низком уровне, что в целом снижает показатели активности до среднего (количество технических действий и выигранных баллов в минуту) или даже низкого уровней (количество технических действий и выигранных баллов за схватку). Комплексные показатели $K_{то}$ и $K_{ктд}$ также не-

высоки, что свидетельствует о недостаточной эффективности защитных действий и не всегда адекватной тактике ведения борьбы. Совокупность этих данных позволяет больше говорить о недостатках, чем о преимуществах анализируемой структуры у этого борца.

Таким образом, подробный анализ содержания рисунков 6-15 свидетельствует, 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, [31]) и визуальную оценку степени разнообразия атакующих действий. Такие развернутые характеристики по каждому из борцов экспериментальной группы представлены в таблице 9.

Анализ содержания таблицы 9 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:

Таблица 9 – Индивидуальные характеристики соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы (n=10)

Борцы	Спор- тивные звания	Актив- ность ведения борьбы	Резуль- татив- ность ТД	Эффек- тивность тактики и за- щитных дей- ствий	Наличие корон- ных приемов стойка /партер	Техни- ческое разно- образие
Б.Б.	мс	Высокая	Низкая	Средняя	2/1	Среднее
С.З.	мс	Высокая	Высо- кая	Сред- няя	2/1	Выше среднего
К.И.	мс	Очень высокая	Низкая	Сред- няя	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

- 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.

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. Наиболее важные характеристики разработанной таким образом программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Характеристики экспериментальной программы индивидуальной технико-тактической подготовки борцов высокого класса

Борцы	Средства подготовки		
	Приоритет реализации	Объемы подготовки	
		в часах	в %
1	2	3	4
Б.Б.	Совершенствование высоко результативных ТД в стойке и партере.	195	30
	Совершенствование различных тактических манер ведения схваток в зависимости от ситуации.	156	24

	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов. Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы. Совершенствование эффективных защит при атаках соперника.	130 91 78	20 14 12
С.З.	Совершенствование различных тактических манер ведения схваток в зависимости от ситуации. Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов. Совершенствование эффективных защит при атаках соперника. Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы. Совершенствование высоко результативных ТД в стойке и партере.	182 169 130 104 65	28 26 20 16 10
К.И.	Совершенствование высоко результативных ТД в стойке и партере. Совершенствование различных тактических манер ведения схваток. Совершенствование эффективных защит при атаках соперника. Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов. Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	156 143 130 117 104	24 22 20 18 16
Б.А.	Совершенствование эффективных защит при атаках соперников. Совершенствование различных тактических манер ведения схваток. Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы. Совершенствование высоко результативных ТД в стойке и партере. Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов.	169 156 130 104 91	26 24 20 16 14
М.Б.	Совершенствование различных тактических манер ведения схваток. Совершенствование эффективных защит при атаках соперников. Совершенствование высоко результативных ТД в стойке и партере. Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов. Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	182 169 104 104 91	28 26 16 16 14
У.А.	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с реализацией коронных приемов. Совершенствование различных тактических манер ведения схваток. Совершенствование эффективных защит при атаках соперников.	156 130 130	24 20 20

	Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	130	20
	Совершенствование высокорезультативных ТД в стойке и партере	104	16
К.Д.	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов.	169	26
	Совершенствование высокорезультативных технических действий в стойке и партере.	143	22
	Совершенствование различных тактических манер ведения схваток.	130	20
	Совершенствование эффективных защит при атаках соперников.	104	16
	Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	104	16
Х.А.	Совершенствование высокорезультативных технических действий.	182	28
	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов.	143	22
	Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	143	22
	Совершенствование различных тактических манер ведения схватки.	91	14
	Совершенствование эффективных защит при атаках соперников.	91	14
К.Т.	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов.	156	24
	Совершенствование различных тактических манер ведения схватки.	143	22
	Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	130	20
	Совершенствование эффективных защит при атаках соперников.	130	20
	Совершенствование высокорезультативных технических действий.	91	14
Д.А.	Совершенствование различных тактических манер ведения схватки.	156	24
	Совершенствование эффективных защит при атаках соперников.	156	24
	Совершенствование высокорезультативных технических действий.	130	20
	Овладение в совершенстве специфическими элементами борьбы.	104	16
	Доведение до совершенства комплекса подготовительных действий с последующей реализацией коронных приемов.	104	16

Анализ содержания таблицы 10 свидетельствует, что приоритет и объем реализации различных средств индивидуальной технико-тактической подго-

товки 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 [31], который со ссылкой на Р.А. Пилюяна [110] предлагал рассматривать «индивидуальную подготовку в единоборствах как педагогический процесс, в котором содержание 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 указанные в табл. 10 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.

4.2. Экспериментальная апробация программы индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля

Апробация эффективности разработанной экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов проводилась в рамках основного педагогического эксперимента в течение макроцикла про-

должительностью 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 рекомендаций, изложенных в разделе 4.1.

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.

В блок контролируемых спортивно-технических характеристик были включены наиболее информативные из них:

- среднее количество технических действий за схватку;
- среднее количество выигранных баллов за схватку;
- среднее количество технических действий в минуту;
- среднее количество выигранных баллов в минуту;
- результативность технических действий (балл);
- интервал результативной атаки (ИРА) (с);
- коэффициент тактического оснащения ($K_{то}$) (усл. ед);
- коэффициент качества технических действий ($K_{ктд}$) (усл. ед.).

Для получения исходных данных и расчета величин названных характеристик были учтены рекомендации известных российских ученых в сфере спортивной борьбы [151, 141, 116, 97, 113, 99, 10], а также зарубежных специалистов [185, 188, 189, 190, 186, 181, 183, 187, 182, 184].

Таким образом, результаты анализа полученных показателей фактических значений спортивно-технических показателей борцов экспериментальной группы на каждом этапе эксперимента по сравнению с исходными данными являлись основными критериями оценки уровня эффективности разработанной экспериментальной программы.

Результаты расчетов названных показателей на начальной этапе эксперимента, принятые в качестве исходных данных, представлены в систематизированном виде в таблице 11.

Таблица 11 – Спортивно-технические показатели борцов (n=10)
на начальном этапе эксперимента (исходные данные)

Показатели	Единицы измерений	Статистические данные		
		М	σ	m
Среднее количество ТД за схватку	ТД	3,72	1,05	0,33
Среднее количество баллов за схватку	балл	6,37	1,62	0,51
Среднее количество ТД в минуту	ТД	0,68	0,20	0,06
Среднее количество в бал- лов в минуту	балл	1,16	0,34	0,11
Результативность	балл	1,69	0,22	0,07
Интервал результативной атаки (ИРА)	с	97,6	14,2	4,5
Коэффициент тактического оснащения ($K_{то}$)	усл.ед.	0,65	0,11	0,03
Коэффициент качества технических действий ($K_{ктд}$)	усл.ед.	0,66	0,12	0,04

Анализ данных, приведенных в таблице 11, свидетельствует о том, что большинство значений изучаемых спортивно-технических показателей вполне соответствует нормативным уровням, представленным в таблице 8, на оценку "хорошо" или "удовлетворительно". Вместе с тем, анализируемые значения примерно совпадают с данными В.В. Нелюбина [97], И.Б. Еремина [42], Ю.В. Авдеева [2], Р.Н. Апойко [10], хотя и несколько лучше, чем аналогичные показатели этих авторов, что подтверждает наличие некоторой тенденции к повышению активности борцов и зрелищности борцовских поединков, произошедшего под влиянием позитивных изменений правил соревнований, введенных после Олимпийских игр 2012 года. Кроме того, представленные данные являются дополнительным свидетельством высокой информативности показателей соревновательной деятельности, применяемых в практике научных исследований борцов. Учитывая, что динамика этих показателей зависит, главным образом, от системы целенаправленных педагогиче-

ческих воздействий в ходе тренировочного процесса и результативной реализации технико-тактических действий в условиях соревновательных поединков, такая динамика определялась на трех этапах исследования, позволив выявить степень эффективности экспериментальной методики.

Результаты расчета величин спортивно-технических показателей борцов экспериментальной группы на первом этапе эксперимента представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Динамика спортивно-технических показателей борцов (n=10) на первом этапе эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента		Прирост (в %)	Достоверность различий	
	Исходные данные (M±m)	Первый этап (M±m)		t	p
Среднее количество ТД за схватку	3,72±0,33	3,90±0,35	4,8	0,38	-
Среднее количество баллов за схватку	6,37±0,51	6,63±0,54	4,1	0,47	-
Среднее количество ТД в минуту	0,68±0,06	0,71±0,06	4,4	0,35	-
Среднее количество баллов в минуту	1,16±0,11	1,21±0,12	4,3	0,31	-
Результативность (балл)	1,69±0,07	1,70±0,07	0,6	0,10	-
Интервал результативной атаки (ИРА) (с)	97,6±4,5	92,2±4,0	5,9	0,90	-
Коэффициент тактического оснащения (K _{то})	0,65±0,03	0,66±0,04	1,5	0,20	-
Коэффициент качества технических действий (K _{ктд})	0,66±0,04	0,68±0,04	3,0	0,35	-

Судя по содержанию таблицы 12, можно отметить заметную позитивную динамику большинства анализируемых показателей, произошедшую в ходе первого этапа эксперимента. При этом наиболее существенно улучшились показатели интервала результативной атаки, которые сократились на 5,4 с или на 5,9 %, что свидетельствует о возросшей активности действий борцов экспериментальной группы. Об этом же свидетельствует некоторое повышение величин показателей среднего количества технических действий и выигранных баллов за схватку и в минуту, составившее от 4,1 до 4,8 %. В то же время, менее заметно возросли показатели результативности (на 0,6%), а также коэффициент тактического оснащения (на 1,5%) и коэффициент качества технических действий (на 3,0%), что можно считать проявлением более медленного роста эффективности тактического мастерства и защитных действий борцов экспериментальной группы.

Таким образом, несмотря на то что, все выявленные положительные изменения весьма далеки от достоверного уровня, можно полагать, что уже на первом этапе эксперимента проявилась некоторая тенденция, подтверждающая достаточно высокую эффективность экспериментальной программы индивидуализации подготовки борцов высокого класса.

Это предположение подтвердилось на втором этапе эксперимента, и большинство анализируемых показателей продолжило существенный прирост, что видно из содержания таблицы 13.

Анализ содержания таблицы 13 свидетельствует, что большинство изучаемых спортивно-технических показателей продолжило существенный рост на втором этапе эксперимента и значительно увеличилось по сравнению с исходными данными. Так, показатели среднего количества технических действий за схватку возросли на 8,6 %, показатели среднего количества баллов за схватку – на 8,3 %, показатели среднего количества технических действий в минуту – на 8,8 %, показатели среднего количества баллов в минуту – на 8,6 %. Еще более значительно улучшились параметры интервала результативной атаки – на 10,4 %, существенно приблизившись к достоверному уровню

Таблица 13 – Динамика спортивно-технических показателей борцов (n=10) на втором этапе эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента		Прирост (в %)	Достоверность различий	
	Исходные данные (M±m)	Второй этап (M±m)		t	p
Среднее количество ТД за схватку	3,72±0,33	4,04±0,38	8,6	0,64	-
Среднее количество баллов за схватку	6,37±0,51	6,90±0,58	8,3	0,69	-
Среднее количество ТД в минуту	0,68±0,06	0,74±0,06	8,8	0,71	-
Среднее количество баллов в минуту	1,16±0,11	1,26±0,12	8,6	0,63	-
Результативность (балл)	1,69±0,07	1,71±0,07	1,2	0,20	-
Интервал результативной атаки (ИРА) (с)	97,6±4,5	88,4±3,6	10,4	1,59	-
Коэффициент тактического оснащения (K _{то})	0,65±0,03	0,67±0,04	3,1	0,40	-
Коэффициент качества технических действий (K _{кд})	0,66±0,04	0,70±0,04	6,1	0,70	-

различий. Все это позволяет говорить о весомом повышении активности и эффективной реализации атакующих действий борцов, произошедшим в ходе эксперимента. Вместе с тем, другие показатели возросли менее заметно: результативность технических действий – на 1,2 %, коэффициент тактического оснащения – на 3,1 %, коэффициент качества технических действий – на 6,1%. Таким образом, тенденция позитивного влияния экспериментальной программы на анализируемые показатели проявилась еще более отчетливо,

причем наиболее значительно возросли показатели активности и эффективности, особенно величина интервала результативной атаки. Несколько менее существенно, но вполне заметно, увеличились значения комплексных показателей ($K_{то}$ и $K_{кtd}$), что свидетельствует о повышении эффективности как атакующих, так и защитных действий борцов. Такая значимая положительная динамика названных показателей позволила полагать, что на втором этапе эксперимента сохранилась и даже проявилась еще отчетливее тенденция, подтверждающая высокую степень эффективности экспериментальной программы подготовки борцов высокой квалификации.

Результаты третьего этапа эксперимента убедительно подтвердили это предположение, что нашло свое отражение в таблице 14.

Подробный анализ данных, представленных в таблице 14, свидетельствует о значительных позитивных изменениях спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы на заключительном этапе эксперимента.

В первую очередь, обращает на себя внимание динамика показателей интервала результативной атаки: если до начала эксперимента они составляли в среднем $97,6 \pm 4,5$ с, то на анализируемом этапе сократились до $83,2 \pm 3,3$ с, причем такое улучшение достигло 17,3 % и оказалось достоверным при $p \leq 0,05$.

Вместе с тем, весьма существенно возросли показатели среднего количества проведенных технических действий и выигранных баллов за схватку. Так, если на исходном этапе количество таких действий составляло $3,72 \pm 0,33$ приема, то на третьем этапе возросло до $4,23 \pm 0,40$ приема, причем прирост достиг 13,7 %. Количество выигранных баллов в среднем за схватку составляло до начала исследования $6,37 \pm 0,51$ балла и возросло в ходе эксперимента до $7,25 \pm 0,62$ балла или на 13,8 %.

Также существенно увеличились показатели среднего количества технических действий и выигранных баллов в минуту: если исходные значения ко-

Таблица 14 – 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	-

личества этих действий в среднем составляли 0,68±0,06 приема, то на заключительной этапе эксперимента они возросли до 0,78±0,07 приема или на 14,7 %. Аналогично увеличились показатели количества выигранных баллов, составив на исходной стадии 1,16±0,11 балла в минуту и достигнув 1,33±0,14 балла на завершающей этапе исследования. Прирост этого показателя составил 14,6 %, хотя не достиг достоверного уровня.

Комплексные спортивно-технические показатели ($K_{то}$ и $K_{кд}$), отражающие уровень тактического мастерства и эффективность защитных действий борцов, также умеренно возросли в ходе эксперимента. Так, если исходные значения $K_{то}$ составляли $0,65 \pm 0,03$ усл. ед., то к концу исследования они увеличились до $0,68 \pm 0,04$ усл. ед. или на 4,6 %. Значения $K_{кд}$ на исходной стадии эксперимента составляли в среднем $0,66 \pm 0,04$ усл. ед., а на заключительном этапе возросли до $0,71 \pm 0,04$ усл. ед., причем прирост этого показателя достиг 7,6 %.

Малозаметные, но все же позитивные изменения произошли в ходе эксперимента по показателям результативности технических действий. Прирост этого показателя был равен 0,02 балла за весь период эксперимента, что составило 1,2 % и свидетельствует скорее всего не о динамике анализируемого показателя, а о его стабильности в рамках годового макроцикла.

Таким образом, совокупность результатов анализа динамики основных спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов на заключительном этапе эксперимента по сравнению с исходными данными (таблица 14) позволяет подчеркнуть наличие значительного прироста большинства характеристик различных сторон этой деятельности, что в свою очередь дает основание для утверждения весьма высокой эффективности разработанной тренировочной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации вольного стиля.

Обобщение результатов трехэтапного педагогического эксперимента дает веское основание для формулировки следующих заключений:

- исходные значения наиболее информативных спортивно-технических показателей борцов экспериментальной группы были выявлены до начала эксперимента и примерно соответствовали данным, установленным в ранее проведенных исследованиях;

- анализ динамики изучаемых показателей на первом этапе эксперимента показал наличие некоторой тенденции повышения анализируемых характеристик, позволяющего предварительно предположить наличие положитель-

ного влияния экспериментальной тренировочной программы на показатели соревновательной деятельности борцов высокого класса;

- установленная тенденция более отчетливо проявилась на втором этапе эксперимента, причем наибольший прирост был выявлен по показателям активности и эффективности технических действий борцов экспериментальной группы;

- 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 %);

- 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 подготовки, позволяет предположить адекватный рост спортивных достижений атлетов.

4.3. Апробация эффективности экспериментальной программы на основе анализа динамики спортивных достижений борцов

Завершающим аспектом апробации эффективности экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации вольного стиля являлись изучение и анализ спортивных результатов атлетов в ходе годичного 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 ($K_{ктд}$).

Исходная информация для расчета указанных характеристик была получена путем анализа видеозаписей и протоколов соревнований, в которых участвовали борцы экспериментальной группы. Эти характеристики определялись для каждого борца в отдельности с последующим расчетом среднegrupповых величин, что позволило точно установить их значения несмотря на разное число схваток, проведенных каждым атлетом.

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 15.

Таблица 15 – Характеристики спортивных результатов борцов экспериментальной группы

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

Из содержания таблицы 15 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 уровне в рамках годового макроцикла.

Эта программа, основанная на индивидуализации оптимальных соотношений приоритетов и объемов тренировочных средств технико-тактической направленности в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы и индивидуальными структурами соревновательной деятельности каждого атлета, эффективно реализована при подготовке борцов высокого класса в ведущих спортивных организациях Республики Северная Осетия-Алания. Борцы сборной команды этой республики, тренирующиеся в таких организациях и пользующиеся разработанными нами рекомендациями, показывают высокие и стабильные спортивные результаты на основе повышения уровня технико-тактического мастерства (акты внедрений представлены в приложениях 1-3).

Особенно успешно выступили борцы вольного стиля сборной команды Северной Осетии-Алании на чемпионате России 2016 года, что отражено в содержании таблицы 16.

Таблица 16 – Результаты выступления борцов Северной Осетии-Алании на чемпионате России по вольной борьбе 2016 года

Борцы	Спорт. звания	Весовые категории (кг)	Места	Количество		Количество		K _{кtd}
				Побед	Поражений	Выигранных баллов	Проигранных баллов	
Р.С.	змс	65	I	4	0	40	20	0,67
К.И.	мс	65	II	3	1	16	13	0,55
Г.А.	змс	65	III	4	1	32	6	0,84
С.З.	мс	70	I	5	0	33	7	0,83
В.Р.	мс	70	II	4	1	24	5	0,83
С.А.	мсмк	74	III	4	0	14	12	0,54
Х.К.	мсмк	74	5	3	2	33	23	0,59
В.В.	мс	86	III	4	1	28	9	0,76
В.А.	мсмк	86	5	2	2	12	15	0,44
Р.Г.	мсмк	86	7	2	1	20	5	0,80
Б.В.	мсмк	97	III	4	1	30	11	0,73
Ч.Г.	мс	97	7	2	2	20	16	0,56
Σ				41	13	302	142	–
M				3,42	1,08	25,2	11,8	0,68
σ				0,92	0,61	8,6	4,6	0,12
m				0,27	0,18	2,5	1,3	0,04

Анализ содержания таблицы 16 свидетельствует, что борцы Северной Осетии-Алании выступили на чемпионате страны вполне успешно, завоевав 2 золотые, 2 серебряные и 4 бронзовых медали. При этом они выиграли в общей сложности 41 схватку, а проиграли лишь 13. Каждый из борцов выиграл в среднем 25,2 балла, проиграв значительно меньше – 11,8 балла. Борцы продемонстрировали достаточно высокий уровень технико-тактической подготовленности, о чем свидетельствует достойный показатель коэффициента качества технических действий, который составил в среднем $0,68 \pm 0,04$ усл. ед. Наиболее успешно выступил на этом чемпионате борец Р.С., который завоевал золотую медаль в весовой категории до 65 кг, уверенно выиграв все четыре схватки. Вместе с тем, он боролся чрезвычайно активно и результативно, выиграв 40 баллов, но не очень внимательно, проиграв довольно много – 20 баллов, что предопределило посредственное значение коэффициента качества технических действий (0,67).

Борец Р.С. вместе с тренерами учел этот недостаток в своей структуре соревновательной деятельности, и при подготовке к Играм XXXI Олимпиады уделил особое внимание совершенствованию различных технических манер ведения схваток в зависимости от конкретной ситуации и совершенствованию эффективных защитных действий при атаках соперника. Это позволило ему уверенно победить на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, продемонстрировав высочайшее технико-тактическое мастерство и не имея слабых компонентов в индивидуальной структуре соревновательной деятельности, которая представлена на рисунке 16.

Как видно из содержания рисунка 16, структура соревновательной деятельности борца Р.С. не имеет недостатков и имеет идеальную форму. Все 8 анализируемых спортивно-технических показателей значительно превысили границы оценки "отлично" и составили у него: среднее количество технических действий за схватку – 5,2, среднее количество баллов за схватку – 10,6, среднее количество технических действий в минуту 1,1, среднее количество

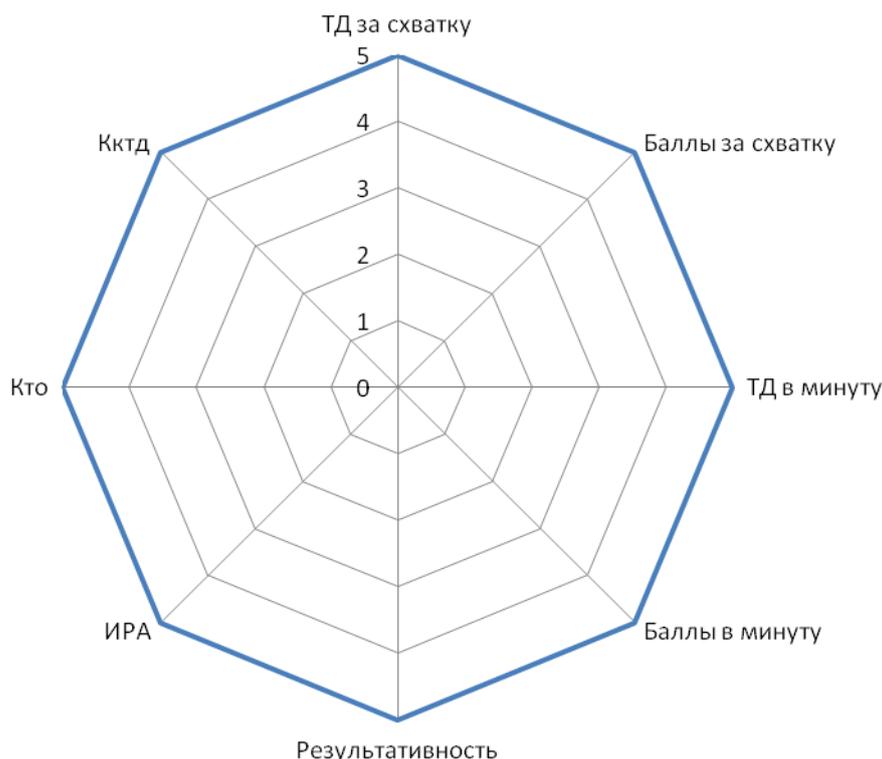


Рисунок 16 – Индивидуальная структура соревновательной деятельности борца Р.С.

баллов в минуту – 2,24, результативность технических действий – 2,04 балла, интервал результативной атаки – 54,5 с, $K_{то}$ – 0,81, $K_{ктд}$ – 0,83. Такая идеальная структура соревновательной деятельности встречается весьма редко и свидетельствует об универсальности борца Р.С., который в блестящем стиле стал на Играх XXXI Олимпиады победителем в весовой категории до 65 кг, выиграв с большим преимуществом все пять схваток и не оставив соперникам никаких шансов на победу.

Таким образом, стабильный рост результатов борцов Северной Осетии-Алании, в том числе атлетов экспериментальной группы, происходящий на основе существенного повышения параметров технико-тактического мастерства, оптимально реализуемых в ходе соревновательных поединков, убедительно подтверждает высокую эффективность разработанной программы индивидуализации подготовки борцов высокого класса в современной вольной борьбе.

4.4. Заключение по главе 4

Обобщая совокупность изложенных в четвертой главе данных о путях повышения эффективности процесса индивидуализации технико-тактической подготовки борцов высокого класса на основе анализа спортивно-технических показателей соревновательной деятельности, можно сделать следующие заключения:

- экспериментальная программа индивидуализации подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля разработана на основе учета требований общепедагогического принципа индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся, а также положений специфических принципов теории спорта, в том числе принципа максимизации и углубленной индивидуализированной специализации, принципа единства углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- определение особенностей индивидуальных структур соревновательной деятельности борцов целесообразно осуществлять на основе расчета наиболее информативных спортивно-технических показателей с последующей адекватной интерпретацией их фактических значений в соответствии с разработанными нормативными уровнями по пятибалльной шкале;

- выявление индивидуальных профилей соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы свидетельствует о больших различиях структур этой деятельности, причем часть атлетов имеет хорошие показатели активности и результативности, но недостаточно подготовлена тактически и плохо действует в защите, другая часть – наоборот, тактически грамотна, но не проявляет должной активности в атаке, третья часть – не владеет высоко-результативными технико-тактическими действиями, четвертая часть – использует тактику силового давления, но имеет низкую эффективность действий во всех фазах поединка, и лишь пятая часть – относительно универ-

сальна и не имеет слабых компонентов в структуре соревновательной деятельности;

- в соответствии с выявленными параметрами спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы определены индивидуальные развернутые характеристики этой деятельности каждого атлета, включая активность ведения борьбы, результативность технических действий, эффективность тактики и защитных действий, наличие и уверенность в реализации коронных приемов в стойке и партере, техническое разнообразие;

- современные тенденции развития вольной борьбы и требования реальной соревновательной обстановки в ходе поединков позволили выделить объемный блок приоритетных средств технико-тактической подготовки, в который 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 борьбы, совершенствование высокорезультативных технических действий в стойке и партере;

- разработанная экспериментальная программа предусматривает реализацию названных средств технико-тактической подготовки с точным соблюдением приоритетов и объемов в соответствии с индивидуальной структурой соревновательной деятельности борцов с целью дальнейшего совершенствования наиболее сильных компонентов мастерства каждого атлета и подтягивания отстающих звеньев до оптимального уровня;

- проверка эффективности экспериментальной программы проводилась в рамках основного педагогического эксперимента в течение годичного макроцикла, включая три этапа одинаковой продолжительности, с постоянным контролем динамики спортивно-технических показателей соревновательной деятельности и спортивных результатов борцов экспериментальной группы;

- выявлено, что в ходе эксперимента большинство изучаемых спортивно-технических показателей имело однозначную и явно выраженную тенденцию к улучшению от этапа к этапу эксперимента, причем особенно возросли характеристики активности ведения борьбы, включая интервал результативной атаки (на 17,3% на заключительном этапе, $p > 0,05$), среднее количество проведенных технических действий за схватку (на 13,7%) и в минуту (на 14,7%), среднее количество выигранных баллов за схватку (на 13,8 %) и в минуту (на 14,6 %);

- несмотря на то, что другие анализируемые спортивно-технические показатели имели менее существенную, но все же позитивную динамику, можно всей определенностью констатировать достаточно высокую степень эффективности экспериментальной программы, позволяющей значительно повысить параметры мастерства борцов и гарантировать достижение оптимальных характеристик результативной соревновательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого атлета;

- об этом же свидетельствуют результаты анализа спортивных достижений борцов экспериментальной группы, которые в ходе эксперимента участвовали в 10 крупных соревнованиях всероссийского и международного масштабов и выиграли в общей сложности 20 золотых и 52 серебряных и бронзовых медали;

- 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 высокого 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 по-

казатели 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 годового 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.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Альбуханова, М.В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Альбуханова Мария Велиахметовна; Московская гос. акад. физ. культуры.- Малаховка, 2008.- 24 с.- Библиогр.: 24.
2. Авдеев, Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ Авдеев Юрий Васильевич; (Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена).- Санкт-Петербург, 2006.- 22 с.: ил.- Библиогр.: с. 21.
3. Адам, М. О разносторонности действий дзюдоистов /М. Адам, Й. Драбик //Спортивная борьба: Сборник информ.- метод. мат-лов.- М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990.- Вып. III.- С. 56-60.
4. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы /И.И. Алиханов.- Москва: Физкультура и спорт, 1986.- 304 с.
5. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания /Б.Г. Ананьев.- М.: Наука. 1977.- 300 с.
6. Апойко, Р.Н. Взаимосвязь спортивно-технических показателей и весовых категорий спортсменов в современной вольной борьбе /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2014.- №6 (112).- С. 17-24.
7. Апойко, Р.Н. Влияние последних изменений правил соревнований по греко-римской борьбе на спортивно-технические показатели соревновательной деятельности борцов /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов //Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2013.- №10 (104). С. 17-23.
8. Апойко Р.Н. Содержание и структура подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе на основе индивидуализации выбора коронных технико-тактических действий: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Апойко Роман Николаевич; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2005.- 22 с.: ил.- Библиогр.: с. 21-22.

9. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: (монография) /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015.- 93 с.: ил.- Библиогр.: с. 89-93.

10. Апойко Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении в ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Апойко Роман Николаевич; Нац. гос. ин-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2016.- 51 с.

11. Арефьева, М.А. Статистическая обработка данных педагогических исследований в физической культуре и спорте средствами электронных таблиц Excel 7,0 (97): методические указания /М.А. Арефьева, А.Ф. Бочаров; С.-Петербург. гос. аад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург: (б.и.), 1999.- 16 с.

12. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры /Б.А. Ашмарин.- Москва: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.: ил.

13. Баймеев, Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом данных самоконтроля: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Баймеев Геннадий Батюрович; ВНИИФК.- Москва, 1997.- 24 с.

14. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04/ Бакулев Сергей Евгеньевич; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Санкт-Петербург, 2012.- 49 с.: им.- Библиогр.: с. 43-49.

15. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте /В.И. Баландин, Ю.М. Блюдов, В.А. Плахтиенко.- Москва.: Физкультура и спорт, 1986.- 192 с.: ил., табл. - (Наука-спорту. Основы тренировки).

16. Бардамов, Л.Л. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом соматометрических признаков: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Бардамов Лев Львович; Восточ.- Сиб. гос. ун-т.- Удан-Удэ, 2005.- 23 с.: ил.

17. Белоусов, С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Белоусов Станислав Николаевич; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1976.- 20 с.

18. Бешелев, С.Д. Математико-статистические методы экспертных оценок /С.Д. Бешелев, Ф.Г. Гурвич.- Москва: Статистика, 1980.- 186 с.

19. Биленко, А.Г. Основы спортивной метрологии: учебное пособие /А.Г. Биленко, Л.П. Говорков; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург: (б.и.), 2005.- 138 с.: им.- Гриф: Доп. федеральным агентством по физ. культуре и спорту.- Библиогр.: с. 137.

20. Бордовская, Н.В. Диалектика педагогического исследования: логико-методологические проблемы /Н.В. Бордовская.- Санкт-Петербург: РХГИ, 2001.- 512 с.

21. Бордовская, Н.В. Педагогическая системология: учебное пособие /Н.В. Бордовская.- Москва: ДРОФА, 2009.- 404 с.

22. Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Валеев Равил Галимзянович; Восточно-Сибирский гос. технологический ун-т.- Санкт-Петербург, 2007.- 22 с.- Библиогр.: с. 21-22.

23. Ванаев, Г.В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом личностных и психофизиологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Ванаев Геннадий Валентинович; ВНИИФК.- Москва, 1980.- 18 с.

24. Варганов Ю.В. Исследование работоспособности фехтовальщика в индивидуальном уроке: автореф дис. ... канд. пед наук: 13.00.04 (Варганов Юрий Владимирович; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1972.- 20 с.

25. Волков, В.М. Спортивный отбор /В.М. Волков, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 1988.

26. Волков, И.П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: метод рекомендации /И.П. Волков; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Л, 1988.- 23 с.

27. Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов /Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский //Теория и практика физ. культуры.- 2007.- №1.- С. 46.

28. Выдрин, В.М. Методы исследования в теории и методике физической культуры /В.М. Выдрин //Теория и методика физической культуры: Учебник.- Москва: Советский спорт, 2003.- С. 10-16.

29. Гагин, Ю.А. Методологический дискурс исследователя (совершенствование работы над диссертацией на основе акмеологического подхода): научно-методическое пособие для аспирантов, соискателей, научных руководителей и оппонентов /Ю.А. Гагин, А.А. Горелов; под общ ред. В.А. Таймазова; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им П.Ф. Лесгафта, С.- Петерб. гос. акад. постдипломного пед. образования.- СПб.: Астерион, 2003.- 149 с.

30. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры /М.А. Годик.- Москва: Физкультура и спорт, 1988.- 192 с.: ил.

31. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ Горанов Белчо; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Санкт-Петербург, 2012.- 25 с.- Библиогр.: с. 24-25.

32. Горанов, Б. Результативность технико-тактических действий борцов высокого класса в современной греко-римской борьбе /Б. Горанов, Р.Н.

Апойко, Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2011.- №4 (74).- С. 35-39.

33. Григорьев, В.И. Методические принципы занятий физическими упражнениями /В.И. Григорьев, Ю.Ф. Курамшин //Теория и методика физической культуры: Учебник.- Москва, Советский спорт, 2003.- С. 82-91.

34. Дагбаев, Б.В. Совершенствование методики подготовки борцов вольного стиля с учетом требований правил соревнований: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Дагбаев Батор Владимирович; Бурятский гос. ун-т.- Улан-Удэ, 2005. - 24 с.- Библиогр.: с. 23-24.

35. Данько, Г.В. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации в циклах непосредственной подготовки к соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук /Данько Григорий Владимирович; НУФВС Украины.- Киев, 1999.- 16 с.

36. Дахновский, В.С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов /В.С. Дахновский, О.А. Сиротин, А.В. Еганов //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С. 57-59.

37. Дорофеева, Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к спортивной деятельности с повышенными требованиями к нейромоторной сфере (на примере каратэ-до): автореф. дис. ... канд. пед. наук /Н.В. Дорофеева; Новокузнецкий ГПИ.- Новосибирск, 2000.- 23 с.

38. Дрижика, А.Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04/ Дрижика Анатолий Григорьевич; (Рост. гос. пед. ун-т).- Ростов-на-Дону, 2005.- 51 с.: ил.- Библиогр.: с. 44-51.

39. Дутов, В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров: автореф. дис. ...канд. пед. наук /В.С. Дутов; МОПИ им. Н.К. Крупской.- М., 1985.- 20 с.

40. Евланов, А.В. Экспертные оценки в управлении /А.В. Евланов, В.А. Кутузов.- Москва: Экономика, 1978.- 120 с.

41. Еганов, А.В. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных юных дзюдоистов /А.В. Еганов, Ю.Г. Мартемьянов и др.- Ташкент, 1986.- 19 с.

42. Еремин, И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей: автореф. дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 /Еремин Игорь Борисович; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2003.- 24 с.: им.- Библиогр.: с. 23-24.

43. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / В.В. Зайцева; ВНИИФК.- Москва, 1995.- 47 с.

44. Замятин, Ю.П. Анализ технико-тактической подготовленности юных борцов по результатам их соревновательной деятельности /Ю.П. Замятин, Д.Ф. Палецкий //Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Республиканский сборник науч. трудов.- СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 1994.- С. 18-20.

45. Замятин Ю.П. Индивидуальный стиль деятельности и его учет в подготовке спортсмена /Ю.П. Замятин //Греко-римская борьба: Учебное пособие.- СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2000.- С. 152-158.

46. Иванов, А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Иванов Андрей Васильевич; СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1994.- 21 с.

47. Иванов, В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры /В.С. Иванов.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- 176 с.: ил.

48. Иванченко, М.М. Тактические компоненты бросков из партера в греко-римской борьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Иванченко Михаил Михай-

лович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма.- Москва, 2006.- 23 с.- Библиогр.: с.23.

49. Иванюженков, Б.В. Индивидуализация спортивного мастерства борца: Монография /Б.В. Иванюженков.- Санкт-Петербург: Изд. дом "Олимп", 2006.- 368 с.

50. Ивлев В.Г. Особенности мастерства борцов в зависимости от двигательных способностей /В.Г. Ивлев, А.А. Петрунев, А.О. Акопян //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 78-81.

51. Ивлев, В.Г. Проблемы унификации показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля /В.Г. Ивлев, А.А. Петрунев //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С. 74-76.

52. Ивлев, В.Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей: автореф. дис ...канд. пед. наук /В.Г. Ивлев; ВНИИФК.- Москва, 1990.- 24 с.

53. Игуменов, В.М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе /В.М. Игуменов, А.В. Шевцов //Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практич. конф.- Омск, 2014.- С. 106-112.

54. Игуменов, В.М. Торетико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.М. Игуменов; Высш. школа милиции МВД РФ.- Москва, 1992.- 71 с.

55. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: Учебное пособие /Е.П. Ильин.- М.: Просвещение, 1983.- 223 с.

56. Исаев, А.П. Индивидуальные и обобщенные характеристики технико-тактического мастерства, подготовленности и состояния самбистов высшей квалификации /А.П. Исаев, И.В. Шашурин и др. //Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. трудов.- Омск: Омский ГИФК, 1999.- С. 68-79.

57. Калмыков, С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореф. дис. ...д-ра пед. наук в виде науч. докл. /С.В. Калмыков; Рос. гос. акад. физ. культуры.- Москва, 1994.- 60 с.

58. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /А.А. Карелин; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2002.- 47 с.: ил.

59. Карпов, М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /М.А. Карпов; Уральская ГАФК.- Челябинск, 2001.- 19 с.

60. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований: учебное пособие для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" /А.Г. Катранов, А.В. Самсонова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург: (б.и.), 2005.- 131 с.: ил.- Библиогр.: с. 120-122.

61. Келлер, В.С. Тренировка фехтовальщиков /В.С. Келлер, Д.А. Тышлер.- М.: Физкультура и спорт, 1972.- 182 с.

62. Климачев, В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /В.А. Климачев; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2000.- 23 с.

63. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы: к психологическим основам научной организации труда, учения, спорта /Е.А. Климов.- Казань: Изд-во Казанского гос. ун-та, 1969.- 277 с.

64. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности /В.И. Ковалев.- Москва: Наука, 1988.- 192 с.

65. Колесник, И.С. Реализация эстетического потенциала в боксе /И.С. Колесник //Теория и практика физической культуры.- 2006.- №5.- С. 35-38.
66. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Коломейчук Андрей Алексеевич; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).- Москва, 2011.- 24 с.: ил.- Библиогр.: с. 24.
67. Краевский, В.В. Методология педагогического исследования: пособие для педагогов-исследователей /В.В. Краевский.- Самара: Изд-во Самарск. гос. пед. инт-та, 1994.- 165 с.
68. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений /А.Н. Крестовников.- М.: Физкультура и спорт, 1951.- 531 с.
69. Крикуха, Ю.А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности борцов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Ю.А. Крикуха; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2003.- 22 с.
70. Крикуха, Ю.Ю. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Крикуха Юрий Юрьевич; Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма.- Набережные Челны, 2009.- 23 с.
71. Круцевич, Т.Ю. Методы исследования в теории и методике физического воспитания /Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский //Теория и методика физического воспитания: Учебник.- Киев: Олимпийская литература, 2003.- т.1. С. 22-27.
72. Кузин, Ф.А. Диссертация: Методика написания. Правила оформления. Порядок защиты: Практическое пособие для докторантов, аспирантов и магистрантов /Ф.А. Кузин.- Москва: Ось - 89, 2000.- 256 с.
73. Кузнецов, И.Н. Научные работы: методика подготовки и оформления/ И.Н. Кузнецов.- 2-е изд. перераб. и доп.- Минск: Амалфея, 2000.- 544 с.

74. Кулибаба, В.Л. Акмеологическая специфика подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий в спортивной борьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 19.00.13 /В.Л. Кулибаба; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1998.- 27 с.: граф., табл.- Библиогр.: с. 27.

75. Купцов, А.П. Теоретические предпосылки высшего спортивного мастерства в борьбе /А.П. Купцов //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- С. 9-12.

76. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы /Ю.Ф. Курамшин //Теория и методика физической культуры: Учебник.- Москва, Советский спорт, 2003.- С. 344-356.

77. Лебедев, А.В. Делаящим первые шаги в науке: Учебное пособие /А.В. Лебедев.- Санкт-Петербург: Образование, 2006.- 418 с.: ил.

78. Левицкий, А.Г. Взаимосвязь между технико-тактическими показателями соревновательной деятельности юных дзюдоистов /А.Г. Левицкий //Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов.- СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 1994.- С. 20-25.

79. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /А.Г. Левицкий; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2003.- 50 с.

80. Ли Хюн Чжу. Взаимосвязь соматотипа и особенностей психики спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств: автореф. дис. ...канд. психол. наук / Ли Хюн Чжу; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2004.- 22 с.

81. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А.Н. Леонтьев.- Москва: Политиздат, 1979.- 303 с.

82. Маркелов, В.В. Педагогическая система развития индивидуальности в физическом воспитании и спорте: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 213.00.04 /Маркелов Владимир Вениаминович.- Пермь, 2006.- 42 с.

83. Мартиросов, Э.Г. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов /Э.Г. Мартиросов, А.А. Новиков и др. //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1972.- С. 51-53.

84. Мартиросов, Э.Г. Индивидуальные особенности борцов /Э.Г. Мартиросов //На борцовском ковре: Сборник статей.- М.: Физкультура и спорт, 1969.- С. 45-50.

85. Марьянович, А.Т. Новая эрратология или Как получить ученую степень /А.Т. Марьянович, И.В. Князькин.- Москва: ДЕАН, 2005.- 352 с.: ил.- Библиогр.: с. 345.

86. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев.- Киев: Олимпийская литература, 1999.- 318 с.: ил.

87. Мерлин, В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности человека /В.С. Мерлин //Психологический журнал.- 1980.- Т.1. №1.- С. 58-71.

88. Мерлин, В.С. Формирование индивидуального стиля деятельности в процессе обучения /В.С. Мерлин, Е.А. Климов //Советская педагогика.- 1967.- №4.- 123 с.

89. Миндиашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы /Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов.- Красноярск: Красноярский ГПУ, 1998.- 236 с.

90. Мицкевич, Э.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе управления их функциональным состоянием: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Мицкевич Эрнст Антонович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма.- Москва, 2009.- 23 с.- Библиогр.: 22-23.

91. Мишин, А.В. Совершенствование технической подготовки юных борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/

Мишин Алексей Владимирович; (Место защиты: Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта).- Москва, 2011.- 22 с.: ил.- Библиогр.: с. 22.

92. Моргунов, Ю.А. Влияние роста противника на технику выполнения приемов /Ю.А. Моргунов, И.В. Шинелев, Р.С. Потратий //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- С. 16-18.

93. Моргунов, Ю.А. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов /Ю.А. Моргунов, В.И. Харламов, Х.М. Юсупов //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорта, 1975.- С. 46-48.

94. Начинская, С.В. Математическая статистика в спорте /С.В. Начинская.- Киев: Здоровья, 1978.- 136 с.

95. Нелюбин, В.А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации: автореф. дис ...канд. пед. наук /В.А. Нелюбин; С.-Петербург. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2005.- 23 с.

96. Нелюбин, В.В. Структура соревновательной деятельности спортсменов в современной греко-римской борьбе /В.А. Нелюбин //Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия: сб. науч. тр./ С. Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2003.- С. 88-92.

97. Нелюбин, В.А. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.В. Нелюбин; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1999.- 44 с.

98. Неробеев Н.Ю. Различия спортивно-технических показателей соревновательной деятельности борцов-юниоров вольного стиля в зависимости от пола /Николай Юрьевич Неробеев, Борис Иванович Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2011.- №1 (71).- С. 68-72.

99. Неробеев, Н.Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Неробеев Николай Юрьевич; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Санкт-Петербург, 2014.- 46 с.: ил.- Библиогр.: с. 42-46.

100. Нестеров, А.А. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: монография /А.А. Нестеров, А.Г. Левицкий.- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.- 95 с.

101. Новиков, А.А. Особенности двигательных навыков в борьбе /А.А. Новиков //На борцовском ковре: Сборник науч. трудов.- М.: Физкультура и спорт, 1966.- С. 26-52.

102. Новиков, С.П. Система подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.П. Новиков; Киевский гос. ин-т физ культуры.- Киев, 1989.- 23 с.

103. Олзоев, К.С. Показатели стиля соревновательной деятельности борца /К.С. Олзоев, В.А. Геселевич //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 59-60.

104. Оленик, В.Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки /В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, П.А. Рожков //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 21-24.

105. Оленик, В.Г. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка /В.Г. Оленик, П.А. Рожков, Н.Н. Каргин //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С. 8-11.

106. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки юных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. дис ...канд. пед. наук /В.Г. Охотин; ВНИИФК.- Москва., 1997.- 22 с.

107. Патратий, Р.С. Взаимосвязь технических действий и морфологических особенностей борцов вольного стиля /Р.С. Патратий //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- С. 48-51.

108. Петров, А.Б. Индивидуальное планирование тренировочных нагрузок борцов-самбистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.Б. Петров; ВНИИФК.- Москва., 2001.- 23 с.

109. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки борцов с учетом особенностей их мотивации /Р.А. Пилюян //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 14-17.

110. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Р.А. Пилюян; ГЦОЛИФК.- М., 1985.- 50 с.

111. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие /Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов.- Малаховка: МГАФК, 1999.- 99 с.

112. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов.- Киев: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

113. Подливаев, Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на Олимпийском турнире в Сиднее /Б.А. Подливаев //Теория и практика физич. культуры.- 2001.- №9.- С. 33-38.

114. Потапов, В.Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у спортсменов высшей квалификации (на примере биатлонистов): автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Потапов Виктор Николаевич; (Тюменский Гос. Унт).- Тюмень, 2002.- 47 с.: ил.- Библиогр.: с. 44-47.

115. Поторока, Г.Г. Начальное обучение технико-тактическим действиям в дзюдо с учетом типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / /Поторока Геннадий Григорьевич; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1986.- 23 с.

116. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов /В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий.- Москва.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002.- 159 с.

117. Рабаданов, М.А. Рациональное соотношение средств общей и специальной подготовки при обучении техническим действиям начинающих юных борцов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /М.А. Рабаданов; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1991.- 24 с.

118. Равикович, Н.Ф. Методика формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности фехтовальщиков-рапиристов с учетом "временного" фактора: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Н.Ф. Равикович; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2001.- 23 с.

119. Рамазанов, А.Ш. Повышение эффективности соревновательной деятельности борцов на основе индивидуализации спуртовых атак: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.Ш. Рамазанов; МОПИ им. Н.К. Крупской.- М., 1988.- 16 с.

120. Ревенко, Е.М. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Е.М. Ревенко; Сиб ГАФК.- Омск, 1998.- 20 с.

121. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /А.В. Родионов; Российская ГАФК.- Москва, 1990.- 46 с.

122. Родионов, В.А. Индивидуализация сопряженного физического и психического развития школьников в процессе физического воспитания: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /В.А. Родионов; ВНИИФК.- Москва, 2003.- 51 с.

123. Родионова, И.А. Индивидуализация программирования психофизической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации: автореф. дис. ...канд. пед. наук /И.А. Родионова; ВНИИФК.- Москва, 2002.- 36 с.

124. Рубинштейн, С.Л. Основы психологии /С.Л. Рубинштейн.- СПб.: Питер, 1999.- 270 с.

125. Рукавицын, Б.Н. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Д.Б. Рукавицын; Белорус. гос. акад. физ. культуры.- Минск, 2001.- 16 с.

126. Сальников, В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности /В.А. Сальников //Теория и практика физической культуры.- 2003.-№ 7.- С. 2-9.

127. Сидоров, А.А. Педагогика: учебник для студ., аспирантов, преподавателей и тренеров по дисциплине «Физкультура» /А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин.- СПб., 1996.- 272 с.

128. Силин, Г.В. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов в зависимости от состояния и особенностей тактильного и двигательного анализаторов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Г.В. Силин; ВНИИФК.- М., 1981.- 25 с.

129. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуальности спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /О.А. Сиротин; Урал. Гос. акад. физ. культуры.- Москва., 1996.- 49 с.

130. Соколик, И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /И.Ю. Соколик; ВНИИФК.- М., 1997.- 49 с.

131. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие для вузов физкультуры /Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов.- Москва: Терра-Спорт, 2000.- 125 с.

132. Соломатин, В.Р. Критерии индивидуализации и построение многолетней тренировки в спортивном плавании: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /В.Р. Соломатин; Российский гос. ин-т физ. культуры, спорта и туризма.- Москва, 2010.- 49 с.

133. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие /Н.Б. Стамбулова.- СПб.: Центр карьеры, 1999.- 367 с.
134. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов /А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с.
135. Станков, А.Г. Оптимизация подготовки борцов /А.Г. Станков.- М.: Воениздат, 1992.- 216 с.
136. Станков, А.Г. Управление подготовкой дзюдоистов /А.Г. Станков.- М.: Воениздат, 1995.- 161 с.
137. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация темпа ведения поединков высококвалифицированными борцами вольного стиля: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Султанахмедов Гаджихамед Султанахмедович; Рос. гос. ин-т физ. культуры, спорта и туризма.- Москва, 2010.- 23 с.: ил.- Библиогр.: с. 22-23.
138. 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. 277-282.
139. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 /Таймазов Владимир Александрович; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1997.- 48 с.
140. Таймазов, В.А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 /Таймазов Владимир Александрович; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1981.- 24 с.
141. Тараканов, Б.И. Оценка технико-тактического мастерства борцов: Учебное пособие /Б.И. Тараканов.- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989.- 24 с.

142. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография /Б.И. Тараканов.- СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.- 162 с.

143. Теплов, Б.М. Проблемы индивидуализации различий /Б.М. Теплов.- М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961.- 536 с.

144. Толочек, В.А. Влияние тактической ситуации схватки на стиль борьбы дзюдоистов /В.А. Толочек, В.С. Дахновский //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- С. 74-76.

145. Толочек, В.А. Индивидуальный подход в обучении /В.А. Толочек, Ю.А. Шулика, Г.Б. Горская //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- С. 53-55.

146. Толочек, В.А. Исследование индивидуального стиля деятельности /В.А. Толочек //Вопросы психологии.- 1991.- №3.- С. 53-62.

147. Толочек, В.А. Типологические особенности высшей нервной деятельности и структура тактических действий дзюдоистов /В.А. Толочек, В.С. Дахновский, Н.И. Александрова //Спортивная борьба: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- С. 11-13.

148. Трипэрина, Т. Индивидуализация технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков на рапирах 17-19 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Т. Трипэрина; Российская ГАФК.- Москва, 2001.- 22 с.

149. Туманян, Г.С. Больше внимание тяжеловесам! /Г.С. Туманян, В.П. Климин //Спортивная борьба: Ежегодник.- Москва, 1974.- С. 7-8.

150. Туманян, Г.С. Индивидуальная подготовка борцов различных весовых категорий /Г.С. Туманян //На борцовском ковре: Сб. ст. - Москва, 1969.- С. 62-73.

151. Туманян, Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Методические разработки /Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев.- М.: ГЦОЛИФК, 1986.- 24 с.

152. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие для студентов вузов /Г.С. Туманян.- Москва: Академия, 2006.- 591 с.: ил.- Библиогр.: с. 585-586.

153. Турецкий, Б.В. Совершенствование тактической подготовленности фехтовальщиков в связи с индивидуальным стилем принятия решения в боевых взаимодействиях: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Б.В. Турецкий; ГЦОЛИФК.- Москва, 1981.- 24 с.

154. Тучашвили, И.Ш. Формирование, совершенствование и проявления индивидуального стиля игровой деятельности: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /И.Ш. Тучашвили; ВНИИФК.- Москва, 1999.- 64 с.

155. Тышлер, Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке (на примере фехтования): автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 /Тышлер Геннадий Давидович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма.- Москва, 2010.- 46 с.: ил.- Библиогр.: с. 42-46.

156. Тышлер, Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Тышлер Давид Абрамович; Гос. центр. ин-т физ. культуры.- Москва, 1984.- 46 с.

157. Уруймагов, В.Б. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Уруймагов Владимир Борисович; Адыг. гос. ун-т.- Майкоп, 2009.- 18 с.

158. Федоров, В.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка боксеров с учетом фактора двигательной асимметрии: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Федоров Владимир Вячеславович; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1987.- 22 с.

159. Фетисов, В.И. Индивидуализация использования ударных микроциклов контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифици-

рованных борцов: автореф. дис. канд. пед. наук /В.И Фетисов; Украинский ГУФВС.- Киев, 1998.- 16 с.

160. Хлопецкий, А.П. Влияние личностных особенностей самбисток на индивидуальный стиль их соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.П. Хлопецкий; Калининградский ГУ.- Калининград, 1999.- 28 с.

161. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Н.А. Худадов; ВНИИФК.- М., 1997.- 124 с.

162. Черкашин, В.П. Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /В.П. Черкашин; Волгоградская ГАФК.- Волгоград, 2001.- 50 с.

163. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Чин Джуный; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1994.- 21 с.

164. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие /В.Д. Шадриков.- М.: Логос, 1996.- 320 с.

165. Шадрин, В.М. Некоторые типологические особенности формирования навыка равновесия при обеспеченной обратной связи: автореф. дис. ...канд. пед. наук /В.М. Шадрин; НИИ психологии АПН СССР.- М., 1967.- 20 с.

166. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте /В.И. Шапошникова.- Москва: Физкультура и спорт, 1984.- 158 с.

167. Шарипов, А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.Ф. Шарипов; ВНИИФК.- Москва, 1998.- 18 с.

168. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов /Ю.А. Шахмурадов.- Москва: Высшая школа, 1997.- 189 с.

169. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Ш.К. Шахов; ВНИИФК.- Москва, 1998.- 44 с.

170. Шестаков, В.Б. Принцип индивидуализации в системе физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.Б. Шестаков; Воен. ин-т физ. культуры.- Санкт-Петербург, 1999.- 23 с.

171. Шестаков, М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /М.М. Шестаков Михаил Михайлович; Гос. центр. ин-т физ. культуры.- Москва, 1992.- 44 с.

172. Ширинов А.Р. Формирование стиля ведения схватки у борцов-самбистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.Р. Ширинов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта.- Л., 1988.- 15 с.

173. Ширяев, А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): автореф. дис. ...д-ра пед. наук /А.Г. Ширяев; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 46 с.

174. Шлее, И.П. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности дзюдоисток в связи с их личностными особенностями: автореф. дис. ...канд. пед. наук /И.П. Шлее; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1994.- 22 с.

175. Шпанов, В.И. Повышение общей и специальной физической подготовленности борцов 14-16 лет с учетом их индивидуально-типологических особенностей на основе применения тренажеров: автореф. ...канд. пед. наук /В.И. Шпанов; ВНИИФК.- Москва, 1998.- 23 с.

176. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: автореф. дис. ...д-ра пед. наук /Шулика Юрий Александрович; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1993.- 38 с.

177. Юшков, О.П. Анализ соревновательной деятельности борцов ВДФСО профсоюзов на чемпионате Европы и мира 1989 г. /О.П. Юшков, В.С. Дахновский, Г.В. Клишин //Спортивная борьба: Сб. информ-метод. материалов.- Москва, /Вып III.- 1990.- С.3-6.

178. Яковлев, Д.С. Подготовка армейских дзюдоистов к соревнованиям с учетом индивидуальной манеры ведения поединка: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Яковлев Дмитрий Сергеевич; Военный ин-т физ. культуры, М-во обороны Российской Федерации.- Санкт-Петербург, 2008.- 20 с.: ил.- Библиогр.: с. 20.

179. Якубчик, Б.М. Некоторые индивидуальные различия в деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий: автореф. дис. ...канд. пед. наук (по психологии) /Якубчик Борис Иосифович; ЛГУ им. А.А. Жданова.- Л., 1965.- 19 с.

180. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований: курс лекций /Е.Р. Яхонтов; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- 2-е изд., перераб. и доп.- Санкт-Петербург: (б.и.), 2006.- 187 с.

181. Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Callan, D.M. Brunner et al. //J Strength Cond Res.- 2000.-V. 14.- P. 162-169.

182. Curby, D. Overview of the international network of wrestling researchers (INWR), and a vision for what we can do to advance the status of wrestling /D. Curby //Modern problems of quality training in wrestling: Proceedings of the Conference's FILA.- Moscow: Russ-Olimp, 2010.- P. 8-13.

183. Cvetkovic, C. Technical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables /C. Cvetkovic, Y.Maric, N. Marelic // Kinesiology.- 2005.- V. 37 (1). P. 74-83.

184. Mirzaei, B. Physiological profile of a world wrestling champion /B. Mirzaei, D. Kirby, I. Barbas //Modern problems of high quality training in wrestling: Proceedings of the Conference & FILA.- Moskow: Russ-Olimp, 2010.- P. 21-28.

185. Петров, Р. Усъвършенствуване на технико-тактическото майсторство на борецо /Р. Петров.- София: Медицина и физкултура, 1978.- 272 с.

186. Petrov R. 100 years of Olympic wrestling. This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100-th anniversary of Modern Olympic Games.- Lausanne: FILA, 1997.- 160 p.

187. Schmidt, W.D. Effect of competitive wrestling season on body composition, strength and power in national collegiate athletic association division III college wrestling /W.D. Schmidt, C.L. Piencikowski, R.E. Vandervest // Strength Cond Res.- 2005.- V. 19.- P.- 505-508.

188. Tunnemann, H. Leistungsfaktoren Ringen /H. Tunnemann.- Berlin: Sportverlag. 1980.- 230 p.

189. Tunnemann, H. Ringkampf 1891-1991 / H. Tunnemann, //Internationale Auswahlbibliographie.- FILA und Deutsches Ringer.- Bund, 1991.- 194 p.

190. Tunneman, H. Training and Science in wrestling /H. Tunnemann //Modern problems of high quality in wrestling: Proceedings of the Conference FILA.- Moskow: Russ-Olimp, 2010.- P. 38-40.

Акт внедрения в практику результатов научных исследований

г. Владикавказ

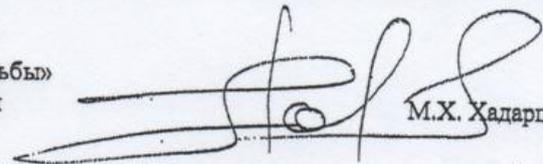
«23» июня 2017г.

Мы, нижеподписавшиеся, Президент Региональной Физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивной борьбы» Республики Северная Осетия-Алания Хадарцев Махарбек Хазбиевич и заслуженный тренер СССР и России Дедегкаев Казбек Магомедович, составили настоящий акт о том, что Таймазов А.Б., исполнитель темы «Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

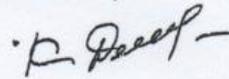
Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Таймазов Артур Борисович	Программа индивидуальной подготовки борцов высокого класса с учетом индивидуальных структур их соревновательной деятельности, основанная на оптимизации приоритетов реализации и объемов тренировочных средств в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы	Значительное повышение результативности соревновательной деятельности, уровня технико-тактического мастерства и спортивных результатов борцов вольного стиля

Президент
РФСО «Федерация спортивной борьбы»
Республики Северная Осетия-Алания




М.Х. Хадарцев

Заслуженный тренер СССР,
заслуженный тренер России


К.М. Дедегкаев

Автор внедрения


А.Б. Таймазов

Адрес организации: 363031, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Московская, 50-50 «а»
Телефон 8 (8672)707-455, wrestfederation@gmail.com

Акт внедрения в практику результатов научных исследований

г. Владикавказ

«12» мая 2017г.

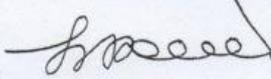
Мы, нижеподписавшиеся, руководитель Государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки» Республики Северная Осетия-Алания Фидаров Асланбек Эдикович и заведующий кафедрой вольной борьбы Северо-Осетинского государственного университета им. К.Л. Хетагурова, заслуженный тренер России по вольной борьбе Багаев Вячеслав Владимирович, составили настоящий акт о том, что Таймазов А.Б., исполнитель темы «Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Таймазов Артур Борисович	Программа индивидуальной подготовки борцов высокого класса с учетом индивидуальных структур их соревновательной деятельности, основанная на оптимизации приоритетов реализации и объемов тренировочных средств в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы	Значительное повышение результативности соревновательной деятельности, уровня технико-тактического мастерства и спортивных результатов борцов вольного стиля

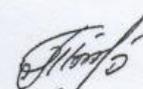
Руководитель
ГБУ «Центр спортивной подготовки»
Республики Северная Осетия-Алания



Доцент кафедры
теории, методики физического воспитания
и спортивных дисциплин,
заслуженный тренер России по вольной борьбе

 С.В. Багаев

Автор внедрения

 А.Б. Таймазов

Адрес организации: 362019, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Пушкинская, д.2.
Телефон 8 (8672) 54-11-41

Акт внедрения в практику результатов научных исследований

г. Беслан

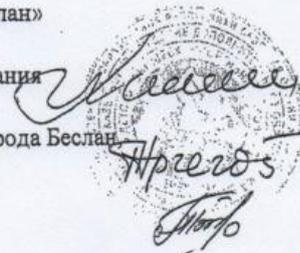
«17» сентября 2017 г.

Мы, нижеподписавшиеся, директор Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Беслан» Правобережного района РСО-Алания Демуров Хаджимурат Харитонович и руководитель федерации вольной борьбы города Беслан, тренер-преподаватель по вольной борьбе Арчegov Тотрадз Борисович, составили настоящий акт о том, что Таймазов А.Б., исполнитель темы «Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Таймазов Артур Борисович	Программа индивидуальной подготовки борцов высокого класса с учетом индивидуальных структур их соревновательной деятельности, основанная на оптимизации приоритетов реализации и объемов тренировочных средств в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы	Значительное повышение результативности соревновательной деятельности, уровня технико-тактического мастерства и спортивных результатов борцов вольного стиля

Директор МКОУДО

«Детско-юношеская спортивная школа г. Беслан»
Правобережного района РСО-Алания,
заслуженный работник ФК и спорта РСО-Алания



Х.Х. Демуров

Руководитель Федерации вольной борьбы города Беслан,
тренер-преподаватель по вольной борьбе

Т.Б. Арчegov

Автор внедрения

А.Б. Таймазов

Адрес организации: 363021, РСО-Алания, Правобережный район, г. Беслан, ул.
Коминтерна, 128.

Телефон 8 (86737) 3-74-44, <http://sport-beslan.ru/>

АКТ

ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ПРАКТИКУ

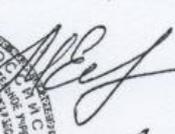
г. Санкт-Петербург

« 20 » сентября 2016 г.

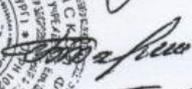
Мы, нижеподписавшиеся, представитель ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», в лице проректора по спортивной работе, профессора Егоровой Л.И. и заведующего кафедрой теории и методики борьбы, профессора Тараканова Б.И., составили настоящий акт в том, что Таймазов А.Б., исполнитель темы «Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе», выполненной в соответствии с планом НИР НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург по направлению 02 внес в практику физической культуры и спорта следующие рекомендации и предложения:

Фамилия И.О. исполнителя	Наименование предложения, рекомендации и краткая характеристика	Эффект от внедрения
Таймазов Артур Борисович	Программа индивидуальной технико-тактической подготовки борцов высокого класса с учетом индивидуальных структур их соревновательной деятельности, основанная на оптимизации приоритетов реализации и объемов тренировочных средств в соответствии с современными тенденциями развития вольной борьбы	Значительное повышение результативности соревновательной деятельности, уровня технико-тактического мастерства и спортивных результатов борцов вольного стиля

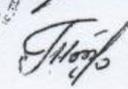
Проректор по СР НГУ им. П.Ф. Лесгафта
профессор, Заслуженный мастер спорта

 Л.И. Егорова

Заведующий кафедрой теории и методики
борьбы, д.п.н., профессор

 Б.И. Тараканов

Автор внедрения

 А.Б. Таймазов

Адрес организации: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д.35.
Телефон (812) 714-10-84, <http://lesgaft.spb.ru/tu>