

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Б.В. Дагбаев

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Ответственный редактор
А.С. Сагалеев, д-р пед. наук



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Улан-Удэ
2013

УДК 796
ББК 75.715.5
Д 174

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Рецензенты

А.В. Гаськов, д-р пед. наук, проф.
Г.Я. Галимов, д-р пед. наук, проф.
В.А. Стрельников, д-р пед. наук, проф.

Дагбаев, Б.В.
Д 174 **Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований** / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.
ISBN 978-5-9793-0560-8

В монографии на основе изучения требований современных правил проведены исследования по совершенствованию и экспериментальному обоснованию методики подготовки борцов к соревнованиям. Определены пути дальнейшего повышения спортивного мастерства с учетом актуальных тенденций развития вольной борьбы.

Dagbaev, B.V.
Training of freestyle wrestlers taking into account modern rules of competitions / ex. ed. A.S. Sagaleev. – Ulan-Ude: Buryat University Publishing Department, 2013. – 140 p.

In the monograph on the basis of the study of modern rules requirements the researches on improvement and experimental substantiation of methodology of training wrestlers to competitions have been carried out. The ways of further advancing of sports skills have been determined taking into account actual tendencies of freestyle wrestling development.

УДК 796
ББК 75.715.5

ISBN 978-5-9793-0560-8
© Б.В. Дагбаев, 2013
© Бурятский госуниверситет, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	
1.1. Краткий обзор научных исследований по рассматриваемой проблеме	6
1.2. Анализ процесса развития правил вольной борьбы	8
1.3. Методика подготовки к соревнованиям в соответствии с требованиями правил вольной борьбы	14
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ОПЫТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРАВИЛ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ	
40	
2.1. Особенности технического арсенала борцов в условиях соревнований.....	45
2.2. Оценка соревновательной деятельности в связи с новейшими изменениями правил.....	52
2.3. Результаты диагностического исследования	63
ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ	
3.1. Основные направления технико-тактической подготовки борцов	74
3.2. Методика специальной физической подготовки	85
3.3. Содержание микроциклов подготовки с учетом требований соревновательной деятельности	102
3.4. Эффективность методики подготовки борцов с учетом требований правил соревнований.....	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	117
ЛИТЕРАТУРА	119
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	136

ВВЕДЕНИЕ

Российская школа вольной борьбы занимает лидирующие позиции в мире благодаря передовой системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, сложившейся на основе современных концепций спортивной науки и достижений отечественной практики.

В последние годы в вольной борьбе происходят кардинальные изменения правил. Это обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования методики подготовки борцов с учетом растущих требований соревновательной деятельности и определяет актуальность данной работы. Тем более что совершенно неожиданно для российских борцов исполком Международного олимпийского комитета (МОК) 12 февраля 2013 г. рекомендовал исключить борьбу из программы летних Олимпийских игр 2020 г. Возможное исключение данного вида может серьезно ударить по позициям сборной России в общем медальном зачете игр. В связи с чем президент Федерации борьбы России Михаил Мамияшвили отметил: «...мы понимаем, что нужно предпринять радикальные перемены, внести много изменений, чтобы прекратить подобные разговоры впредь».

Основным фактором, определяющим соревновательную и учебно-тренировочную деятельность борцов являются правила. Даже незначительные изменения в них отражаются на качественных и количественных показателях соревновательной деятельности и методике подготовки спортсменов (Калмыков С.В., 1989; Новиков А.А., 2003).

С целью повышения зрелищности производятся изменения правил соревнований: сокращается продолжительность схваток, стимулируется активная борьба, совершенствуется система оценки приемов. При этом в методике подготовки борцов возникает определенное несоответствие ее содержания новым требованиям. Если же процесс подготовки борцов осуществляется без их учета, это несоответствие приводит к резкому снижению результативности спортсменов (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

Исходя из вышесказанного, нами предложена комплексная методика технико-тактической и физической подготовки к ответственным соревнованиям, разработанная на основе анализа технического арсенала современной вольной борьбы и с учетом возросших требований к ведению соревновательного противоборства, определяемых правилами соревнований. Она включает в себя ряд частных методик:

- методика индивидуально-групповой технико-тактической подготовки, учитывающая повышение интенсивности поединков и предусматривающая: а) акцентированное выполнение тренировочных заданий по совершенствованию индивидуального мастерства (атакующих, защитных и контратакующих действий в стойке и партере); б) реализацию установок по эффективному ведению единоборства в зависимости от конкретной ситуации на ковре; в) учет физических и морфофункциональных характеристик соперников;

- методика, направленная на развитие силы мышц, участвующих в выполнении основных движений борца (разгибатели ног, мышцы плечевого пояса, спины и брюшного пресса);

- методика развития специальной выносливости, учитывающая возросшую интенсивность соревновательной деятельности, предполагающая повышение аэробных, анаэробно-гликолитических и силовых возможностей равномерным, интервальным и круговым методами с использованием разнообразных специфических и неспецифических средств в недельных микроциклах тренировки.

Книга предназначена для преподавателей, аспирантов, студентов, тренеров и всех любителей вольной борьбы.

Г Л А В А 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

1.1. Краткий обзор научных исследований по рассматриваемой проблеме

В настоящее время усиливается тенденция к профессионализации и коммерциализации мирового спорта, представляющего собой глобальное явление и затрагивающего многие стороны жизнедеятельности человеческого общества (Калмыков С.В., Маркиянов О.А., 1997). В таких условиях важнейшим фактором стабильного и поступательного развития практически любого вида спорта является повышение зрелищности соревнований, в том числе и вольной борьбы (Новиков А.А., 1997; Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

На фоне спада достижений российского спорта на мировой арене борцы вольного стиля уверенно завоевывают призовые места на всех крупнейших соревнованиях – чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Тем не менее в обстановке дальнейшего обострения конкуренции для сохранения и укрепления передовых позиций российских борцов необходимо постоянное повышение уровня научно-методического обеспечения их подготовки (Калмыков С.В., 1994; Новиков А.А., 1997; 1998; 2000; 2003; Юшков О.П., 1994).

Перспективы научно-практических исследований по проблемам подготовки в спортивной борьбе определяют труды ведущих отечественных специалистов (Алиханов И.И., 1986; Дашиноорбоев В.Д., 2000; Демин В.А., 1975; Демин В.А. с соавт., 1975; Завьялов А.И., 1996; Игуменов В.М., 1992; Калмыков С.В., Калмыков Св.В., 1989; Калмыков С.В., 1993, 1994; Миндиашвили Д.Г., 1992, 1996; Нелюбин В.В., 1999; Новиков А.А., 1998, 2000, 2003; Пилоян Р.А., 1985; Сиротин О.А., 1987, 1996; Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А., 1984; Туманян Г.С., 1984, 1985; Шахмурадов Ю.А., 1997; Ши-

ян В.В., 1998; Шулика Ю.А., 1988; 2004; Шулика Ю.А. с соавт., 2005; Юшков О.П., 1994; Петров Р., 1969; Петров Р. с соавт., 1977; Birod M., 1983; Lorence R.C., 1968; Sasahara S., 1960, 1968; Umbach A.W., Gohnson W.R., 1966 и др.).

Следует отметить работы, в которых рассматриваются различные вопросы подготовки борцов, исходя из требований современной модели спортсмена-чемпиона (Балдаев К.В., 1986; Бардамов Г.Б., 1991; Бардамов Г.Б., Балдаев К.В., 1990; Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Балданов В.Ж., 2002; Гулгенов Ц.Б., Сагалеев А.С., Балдаев К.В., 2001; Дашинорбоев В.Д., 1987; 1999; Завьялов Д.А., 2002; Игуменов В.М., Подливаев Б.А., 1993; Калмыков С.В. с соавт., 2001, 2005; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1995; 1998; Нелюбин В.В., 1995; Олзоев К.С., 1984; 1999; Павлов А.Е., 1988, 2000; Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. и др., 1988; Пилоян Р.А., 1988; Шахмурадов Ю.А. с соавт., 1978, 1986, 1989; Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001 и др.).

Дальнейшее развитие вольной борьбы, реализуемое через повышение зрелищности, может быть осуществлено только совместными усилиями специалистов теории и практики. При этом решение частных задач совершенствования мастерства борца должно проводиться прежде всего с учетом изменений, вносимых ФИЛА в правила соревнований. Аналитический подход к управлению современным тренировочным процессом должен ориентироваться на повышение зрелищности соревновательных поединков, что позволит борьбе успешно конкурировать с теми видами спорта, которые традиционно владеют симпатиями зрителей и болельщиков (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

Непосредственно проблемам повышения зрелищности борьбы, совершенствования правил соревнований, их взаимосвязи с методикой подготовки посвящено большое количество работ, среди которых можно выделить труды, имеющие выраженную практическую направленность (Галковский Н.М., Новиков А.А., 1975; Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985; Джапаралиев В.Т., 1983; Игуменов В.Н., Пилоян Р.А., Туманян Г.С., 1986; Калмыков С.В., 1975; 1989; Колесник Л.Ф., Нелюбин, 1986; Курбанов Х.К. Пилоян Р.А., 1985; Курников С.Н., 1999; Малков О.Б., 1999; Маркиянов О.А., 1978; Остапенко Н.С., 1997; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян

А.О. и др., 1996; 1997; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986; Сорванов В.А., 1978; Сыздыков А.А., 1997; Тюннеманн Х., 1997 и др.).

Следует особо подчеркнуть, что большой вклад в совершенствование правил борьбы внесли труды А.А. Новикова, выполненные им как индивидуально, так и в соавторстве (Новиков А.А., 1997; 1998; 2000; 2003; Новиков А.А. с соавт., 1974, 1975; 1980; 1982; 1984; 1986; 1993). В них в комплексе рассматривается проблема правил, их влияния на соревновательную деятельность и методику подготовки.

В настоящее время ФИЛА (Международная федерация борьбы) столкнулась с проблемой, суть которой состоит в том, что проведенные под ее руководством многочисленные изменения в правилах соревнований оказались во многом бесплодными и не стимулировали спортсменов на зрелищную, высокотехническую борьбу. В связи с чем Международный олимпийский комитет поставил вопрос о возможности исключения спортивной борьбы из олимпийской программы (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993). Поэтому ФИЛА была вынуждена сократить по 2 весовые категории в вольной и греко-римской борьбе. Следует согласиться с мнением А.А. Новикова (1997), который отмечает, что престижность борьбы по сравнению с другими видами спорта значительно снижается.

1.2. Анализ процесса развития правил вольной борьбы

Весь эволюционный процесс развития правил спортивной борьбы условно делится на 5 этапов: первый (1896–1916 гг.); второй (1917–1937 гг.); третий (1938–1947 гг.); четвертый (1948–1969 гг.); пятый (1975 г. по настоящее время). С тех пор как Международный олимпийский комитет впервые утвердил единые правила по спортивной борьбе накануне I Олимпийских игр 1896 г., разработанные французскими специалистами Дублиером, Ригалем и Кристолем, происходят их постоянные изменения. Они менялись и переиздавались десятки раз (Колесник Л.Ф., Нелюбин В.В., 1986; Юшков О., Ярыгин И., 1997). А по данным В.В. Нелюбина и Д.Г. Миндиашвили (1993), к моменту издания их книги правила переиздавались

свыше тридцати раз, не считая частых изменений и добавлений к ним.

За более чем столетнюю историю борьба претерпела самые различные изменения. Однако анализ эволюции правил соревнований позволил установить следующее (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

1. Изменения, вносимые в содержание правил соревнований, влекут перестройку методики подготовки спортсменов. Поэтому все нововведения и добавления должны быть объективно обусловлены целями и задачами дальнейшего совершенствования спортивной борьбы.

2. Внесение изменений существенно отражается на различных сторонах подготовки борцов, в значительной степени определяя ее направленность и время совершенствования в общей системе подготовки спортсменов.

3. Стабильная тенденция к сокращению продолжительности поединков существенно влияет на методику подготовки.

4. Современный регламент поединка значительно интенсифицирует его, повышая зрелищность и сокращая общую продолжительность соревнования.

5. Существенно меняется раздел тактической подготовки. К оперативнo-тактическому мышлению спортсмена предъявляются высокие требования.

6. Способам подготовки отдельных атакующих действий стало уделяться большое внимание, при этом предпочтение отдается более скоростным вариантам тактической подготовки атаки.

7. Количество выполняемых приемов в партере значительно снижается, борьба проходит преимущественно в стойке.

8. Акцент в развитии двигательных качеств борцов смещается от развития силы к силовой и скоростной выносливости. Сейчас предпочтение отдается развитию скоростной выносливости.

9. Поединки приобретают более агрессивную окраску за счет предъявления высоких требований к уровню развития физических качеств борца.

Рассматривая этапы развития борьбы как вида спорта, ее содержания, организационно-методических, финансовых, материальных, правовых основ мы можем предположить, что сейчас, на стыке двух

столетий борьба переживает переломный момент. Об этом свидетельствуют следующие объективные и субъективные факторы.

1. Образование независимых государств, которые имеют школы борьбы мирового уровня (Армения, Азербайджан, Грузия, Украина, Казахстан, Узбекистан, Молдавия, Белоруссия). Борцы каждой из них могут составить жесткую конкуренцию спортсменам России, США, Германии, Болгарии, Турции, Ирана и других стран на соревнованиях самого высокого уровня – чемпионатах мира и Олимпийских играх.

2. Расширение коммуникационных и миграционных возможностей. В настоящее время практически любой спортсмен или тренер могут, приняв предложение другой страны, представлять ее на международной арене.

3. Коммерциализация спорта. В настоящее время для того, чтобы успешно развиваться, спортивной борьбе необходимы значительные стабильные финансовые поступления. Таким образом, борьба должна стать коммерческим видом спорта.

4. Повышение зрелищности. Этого требуют как минимум два обстоятельства как в совокупности, так и в отдельности. Первое – без зрелищности очень сложно зарабатывать деньги. Второе – недостаток зрелищности ведет к тому, что в значительной степени возрастает вероятность исключения борьбы из олимпийской программы.

5. За всю столетнюю историю современной борьбы в правила не вносились такие кардинальные изменения, как в последние годы. Это придает борьбе иной, динамичный и напряженный характер.

Однако в целом, анализируя процесс эволюции правил соревнований и вместе с ним развитие спортивной борьбы как вида спорта, мы можем констатировать следующее: вся ее история наполнена многочисленными изменениями и дополнениями правил. Тем не менее на сегодняшний день они все еще очень далеки от совершенства.

Следует подчеркнуть решающую роль М. Эрцегана, являвшегося президентом ФИЛА с 1971 по 2004 г., в многочисленных изменениях правил борьбы на протяжении более чем тридцати лет. Так, под его руководством Конгресс ФИЛА в Монреале в 1976 г. обязал национальные федерации изучить проблему сокращения времени поединков с девяти до шести минут. При этом аргументами за со-

крашение времени борьбы явились технический аспект, мотив гуманности и охраны здоровья, мотив педагогического порядка, а также аспекты организации и пропаганды. Наиболее важным при этом являлся технический аспект, обосновывающий необходимость сокращения времени схватки. Чтобы быть объективным, автор привел аргументы и против сокращения времени борьбы (Эрцеган М., 1978).

В одном из многочисленных выступлений (40-й Конгресс ФИЛА, 22.09.2000) М. Эрцеган, мотивируя необходимость изменения правил в ближайшем будущем, отметил, что ныне борьба вступает в столетие технологического и информационного прогресса, столетие динамичного развития всех видов спорта, особенно тех, которые включены в программу Олимпийских игр и которые вступают в борьбу за собственное совершенствование путем радикальных преобразований, отвечающих вкусам зрителей, особенно запросам телевидения.

Далее он отметил, что назрел сегодня вопрос о том, сможет ли спортивная борьба выжить в новых условиях, в конкуренции с более чем сотней динамично развивающихся видов спорта. Спортивная борьба теряет зрительский интерес и привлекательность, Международные турниры с участием 20 наций длятся по 8 ч. в день, а иногда до 40 ч. на нескольких коврах в течение 6-8 дней. Вполне понятно, что недостаточно как спонсоров, так и зрителей, а также и представителей печати, а во время схваток буфеты набиты битком, в VIP-залах сидят руководители и тренеры, а некоторые руководители даже уезжают с соревнований до их окончания. Экс-президент сетовал, что на ковре преобладают скучные, однообразные схватки, борцы демонстрируют скудную технику (Эрцеган М., 2001).

Следует отметить, что его точка зрения совпадает с мнением многих авторов. В частности с ним солидарны А.А. Новиков, Р.А. Пилоян, Л.А. Барон (1980), – при большом количестве участников соревнования проходят на трех-четырех коврах одновременно, что не способствует формированию у зрителей целостного представления о состязании. Поединки проводятся почти без перерыва с утра до позднего вечера, что превращает борцовские турниры в тяжелое испытание не только для спортсменов, но и для зрителей.

М. Эрцеган напомнил, что коммерциализация соревнований является одним из важнейших компонентов существования борьбы.

Успех в этом зависит от того, предлагается ли телевидению и зрителям что-то привлекательное и зрелищное, или же скучные, утомительные и бесцветные турниры. В настоящее время спорт подчинен телевидению, которое формирует новый взгляд на развлечения, дает зрителю возможность насладиться спектаклем, а также отражает спонсорские отношения. Лишь высококачественные показы спортивной борьбы открыты для маркетинга и привлекают бизнес. Это требование времени, с которым необходимо считаться, совершенствуя борьбу как зрелище. Век технического совершенствования средств массовой информации настоятельно требует радикальных изменений во всех областях, в том числе и борьбе.

С достаточным основанием можно полагать, что эта речь является программной и для нынешнего руководства ФИЛА.

По мнению экс-президента ФИЛА М. Эрцегана (2000), развитие борьбы должно осуществляться в соответствии с требованиями, нашедшими свое отражение в соревновательной модели борца, достижение которой является главной целью подготовки. В число шести основных компонентов этой модели вошли:

- высокий уровень выносливости в течение всех поединков;
- эффективность и разнообразие приемов в партере и в стойке, что может быть достигнуто только при соответствующей работе над техникой борьбы;
- должный уровень скоростных качеств в сочетании с выносливостью;
- наличие фактора риска как необходимого элемента для достижения выдающегося результата;
- сильная нервная система борца при полной концентрации и мобилизации всех возможностей;
- построение тактических схем проведения каждого отдельного поединка и соревнования в целом на основе тактики атакующего плана и использования приемов, которые позволяют застать соперника врасплох. По нашему мнению, это модель борца, имеющего высокую физическую и техническую подготовленность, постоянно стремящегося атаковать и умеющего рисковать.

Однако, по мнению Б.И. Тараканова (2000), эта модель содержит несколько противоречий. Они состоят в следующем.

1. В этой модели налицо явное превалирование выносливости и силы по отношению к другим, не менее важным, сторонам подготовленности.

2. Появление в числе ведущих аспектов модели фактора риска как одного из обязательных условий для достижения спортивных результатов борцов вызывает сомнение. Рисковать или не рисковать – это должен решать борец вместе со своим тренером, выбор правильного решения должен быть сугубо индивидуальным, в зависимости от конкретной ситуации.

3. Как считает оппонент, в модели снижено значение тактики ведения поединков. Требуется только «тактика атакующего плана», напрямую связанная с риском и высоким уровнем выносливости.

4. Требование автора концепции разнообразия техники владения приемами борьбы носит во многом декларативный характер, поскольку техническое разнообразие довольно редко имеет положительную корреляцию с активностью ведения поединка. На практике чаще всего более активный борец не заботится о своем техническом разнообразии, а достигает успеха в основном за счет изматывания соперника, за счет высокого темпа поединка. Б.И. Тараканов (2000) приходит к выводу, что в этом и заключается главное противоречие соревновательной модели борца в трактовке М. Эрцегана. Данная модель не дает спортсмену проявить свою индивидуальность, свои сильные и слабые стороны.

По нашему мнению, модель М. Эрцегана (2000) имеет право на существование, под нее подходят многие борцы с мировым именем. Однако под характеристики, обозначенные Б.И. Таракановым (2000), также могут подойти не менее известные спортсмены.

Следует отметить, что деятельность как руководства ФИЛА, так и ее бывшего президента периодически критиковалась ведущими отечественными специалистами. Так, М. Галковский, А.А. Новиков (1975) справедливо отметили, что изменения правил, производимые ФИЛА, не всегда были удачными. Они касались пунктов правил, не влияющих на развитие техники борьбы, так как затрагивали главным образом время проведения схватки, процесс судейства и систему зачета. Авторы предложили не только изменения и дополнения, касающиеся оценки технико-тактических действий, но разграничение ковра на рабочую площадь, площадь пассивности и вспомогательную площадь.

В ряде работ указывается, что, несмотря на многочисленные изменения правил, борьба стала более интенсивной, но зрелищности от этого не прибавилось (Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000; Курбанов Х.К., Пилюян Р.А., 1974; Мамиашвили М.Г., 1998; Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1997; Новиков А.А., Галковский Н.М., 1974; Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986; Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г., 1994; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986; Тараканов Б.И., 2000; Шахмурадов Ю.А., Пилюян Р.А., 1974, 1981 и др.).

При этом Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов (1997) справедливо назвали характер современной борьбы «лотерейным» в связи с тем, что борец, набравший 1-2 балла, стремясь удержать преимущество, переходит к защите, прессингуя или создавая видимость активной борьбы, а его соперник бросается в атаку. Выполнив свою задачу, то есть отыграв проигранные баллы и выйдя вперед, он в свою очередь переходит к обороне.

Вне сомнения, в настоящее время как продуманных, так и непродуманных изменений принимается достаточно большое количество. Поэтому неслучайно олимпийские чемпионы, специалисты борьбы с мировым именем (А. Медведь, И. Ярыгин, С. Андиев) единодушно и категорично заявили о необходимости прекращения постоянной корректировки правил и регламента соревнований (Бараев Т., Лидов С., 1997).

1.3. Методика подготовки к соревнованиям в соответствии с требованиями правил вольной борьбы

О важнейшей роли и необходимости учета правил соревнований свидетельствует тот факт, что после яркой командной победы на Олимпийских играх 1952 г., причиной относительных неудач команды советских борцов на Олимпийских играх 1956 (2-е место), 1960 (3-е место) и 1964 (3-е место) годов явилось то, что в этот период тренеры не смогли перестроить методику подготовки в соответствии с изменившимися международными правилами. Это отметил крупный специалист Н.М. Галковский (1985).

Ведущие специалисты указывают, что даже незначительные изменения в правилах соревнований отражаются как на качественных

и количественных показателях соревновательной деятельности спортсмена, так и на тренировочных режимах его спортивной подготовки (Нелюбин В.В., 1995).

Многочисленные корректировки правил за последние 30 лет привели к значительным изменениям методики тренировки. Достаточно отметить тот факт, что сокращение времени тренировочной работы максимально интенсифицирует тренировочный процесс (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993).

Действовавшие до 1 января 2005 г. международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе были приняты в 1997 г. Они содержали 69 статей, в которых регламентировались вопросы, связанные с характером и способами проведения соревнований; участниками соревнований; судейской коллегией; правилами судейства и проведением соревнований; проведением схваток; оценкой технических действий; классификационными очками, присуждаемыми после схваток; наказанием пассивности; запретами и запрещенными действиями; подачей протестов; изменением правил соревнований. Кроме того, в главе XI содержались специальные правила для женской борьбы. (Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. 1997).

С 1 января 2005 г. вступили новые правила, в которые, кроме названных видов борьбы, вошла и пляжная борьба (Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной. Лозанна, 2005).

При анализе процесса совершенствования правил выявляется два аспекта. Первый – по мнению авторитетных авторов, в подавляющем большинстве случаев правила изменялись по предложениям специалистов на основе практического опыта без научного анализа. Недостаточно изучалось влияние правил на различные системы организма спортсменов, поэтому желание повысить зрелищность борьбы чаще всего приводило к противоположному результату (Юшков О., Ярыгин И., 1997). Между тем в литературе имеются многочисленные сведения о том, что для обоснования нововведений в правила проводится всесторонний теоретический анализ, а также многочисленные экспериментальные соревнования и апробации (Новиков А.А., Гочечиладзе А.В., 1980; Новиков А.А., Пилоян Р.А., Барон Л.А., 1980).

Второй – проводятся суждения отечественных (советских, российских) специалистов о том, что ФИЛА принимает несовершенные правила, которые не способствуют красивой и зрелищной борьбе. В этой связи следует отметить, что Федерация борьбы СССР активно участвовала в подготовке предложений по изменению правил соревнований и почти все советские предложения были утверждены на конгрессе ФИЛА. Так, новые варианты правил предлагались не просто как теоретический материал, эксперименты по разработке предложений проводились на соревнованиях различного ранга, в том числе на международных турнирах (Борисов В.И., 1976).

Действительно, исследования по обоснованию новых правил борьбы проводились на различных соревнованиях (Новиков А.А., Пилюян Р.А., Барон Л.А., 1980; Новиков А.А., Гочечиладзе А.В., 1980). Авторский коллектив в составе А.А. Новикова, В.Г. Ивлева, А.П. Путилина, В.Г. Оленика (1982) изучал показатели соревновательной деятельности борцов классического (ныне греко-римского стиля) в период с 1971 по 1981 г. Исследования проводились на спартакиадах народов СССР в 1971 и 1979 гг., Олимпийских играх 1980 г. в Москве, международном турнире И. Поддубного в 1978 и 1979 гг. При этом был сделан следующий вывод: уменьшение продолжительности схваток с девяти до шести минут значительно активизировало и интенсивность борьбы. Так, количество поединков, закончившихся на туше, увеличилось более чем в 2 раза, количество реализованных технических действий возросло в 3-4 раза. В то же время возросла доля переворотов накатом, однобалльных приемов в стойке, и значительно уменьшился удельный вес бросков подворотом и прогибом.

Безусловно, с введением различных изменений и дополнений в правила соревнований поединки стали проходить более интенсивно (Новиков А.А., Галковский Н.М., 1974).

Таким образом, современная методика подготовки требует формирования спортсмена, обладающего достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования (Настенко В.Т., 1978; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986).

Технико-тактическая подготовка

В настоящее время технико-тактическая подготовка должна осуществляться в соответствии с так называемой «зрелищной моделью» (Новиков А.А., Акопян А.О., 1993). Авторами отмечается, что в наибольшей степени соответствуют ей спортсмены технического и скоростно-силового типов деятельности, а в наименьшей – представители функционального, хотя именно борцы этого типа составляют большинство победителей и призеров чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр в период с 1977 по 1992 г.

Как отмечают Х.К. Курбанов, Р.А. Пилюян (1985), Ю.А. Шахмурадов, Р.А. Пилюян (1974), изменение правил заметно повлияло на тактику борьбы. Так, требование вести наступательную, атакующую борьбу привело к некоторому упрощению тактики. Поэтому они в связи с новыми требованиями соревновательной деятельности предложили тактическую подготовку реализовывать с помощью решения четырех задач: овладеть всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть подобрать для каждого спортсмена наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия; расширить круг подготовительных операций для проведения атакующих действий; формировать связки от одних действий к последующим; совершенствовать перечисленные навыки в условиях тренировочных, контрольных и соревновательных поединков. При этом методу заданий должно быть отдано предпочтение.

В связи с требованием интенсификации борцовского поединка противоборство приобрело иной характер. В частности, наблюдается сокращение дистанции противоборства. Борцы стали чаще прибегать к такому способу тактической подготовки, как угроза, так как данное тактическое действие по своей биомеханической структуре довольно близко (по крайней мере в начальной фазе) к собственным атакующим приемам и поэтому позволяет с меньшими затратами сил держать противника в постоянном напряжении.

Следует отметить, что рационализм в совершенствовании техники большинства ведущих борцов мира привел к тому, что из их арсенала практически исчезли приемы, связанные с риском проиграть балл: «мельницы», подхваты, зацепы, броски через спину и прогибом. В стойке господствующим технико-тактическим дейст-

вием остаются переводы за ноги, в партере – переворот накатом или переходом («крастяжка») (Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985).

Одна из основных причин обеднения технико-тактического арсенала ведущих борцов состоит в том, что они вынуждены совершенствовать ограниченное число простых приемов, не требующих особой тактической подготовки и не связанных с большим риском проиграть баллы (Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986).

Другие авторы (Дахновский В.С., Рамазанов А.Р., 1985) на основе анализа чемпионата мира 1983 г., отмечают, что для того, чтобы на соревнованиях проводились сложные приемы в высоком темпе, необходимо перестроить работу с юношами и молодежью, при обучении сокращая время тактической подготовки бросков. Это возможно лишь при изучении и совершенствовании сложных технических действий в сочетании с несколькими вариантами подготовительных действий, а также включая эти приемы в комбинации с ложными атаками и другими действиями. Следует учитывать и то, что для освоения комбинационного стиля требуются годы, в то время как освоение проходов в ноги и одного-двух переворотов в партере достаточно для быстрых достижений в группе юношей. Но перестроить взрослого борца на комбинационный стиль практически невозможно, так как он не имеет «школы», то есть необходимого набора технических действий, позволяющего комбинировать их в схватке. Таким образом, легкость достижения высоких результатов в юношеские годы оборачивается невозможными результатами в группе взрослых. И в целом резюмируется, что обеднение технико-тактического мастерства – это издержки перестройки методики тренировки в соответствии с новыми правилами.

С целью повышения результативности соревновательной деятельности О.Н. Сагановым (2003; 2005) была предложена методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям, реализуемая на основе конфликтных ситуационных заданий и синтеза приемов стойки и партера. Кроме того, разработаны экспериментальные правила соревнований для юношей: поединки проводятся по формуле 3 периода по 2 мин с тридцатисекундным перерывом, где первые 2 периода проводятся по ситуационным заданиям, третий период – по вольной программе; в первом и втором периодах дается по 3 конфликтных ситуационных задания с попеременной сменой позиций соперников; счет ведется по периодам (как

в теннисе); соревнования проводятся по олимпийской системе; жеребьевка проводится с рассеиванием четырех сильнейших спортсменов в разные концы соревновательной сетки.

С.В. Калмыков (1975), С.В. Калмыков, О.А. Маркиянов (1997), О.А. Маркиянов (1978) говорят о необходимости совершенствования системы соревнований для детей и юношества. При этом ими отмечается, что система детских и юношеских соревнований является основным системообразующим фактором, важнейшим рычагом управления спортивной тренировки, спортивно-профессиональной ориентации, формирования жизненно-важных установок, уровня притязаний. Необходимо осознать, что имеющаяся практика форсирования подготовки, натаскивания на результат с раннего возраста способствует преждевременному истощению духовных и физических возможностей и, как следствие, снижению эффективности спортивно-профессиональной деятельности.

Авторами предложено проведение альтернативных соревнований исходя из концепции развивающего обучения, то есть соревнования должны опережать обучение (тренировку), в свою очередь обучение – развитие. В частности, разработана такая система, при которой, кроме обычных соревнований на первенство, проводится оценка и формирование школы борьбы. Участники демонстрируют технику приемов, выполняют нормативы по общей физической подготовке и отвечают на теоретические вопросы.

Отметив, что изучение техники и тактики – одна из главных задач учебно-тренировочного процесса борцов, В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев (1993) указывают, что многообразие атакующих (контратакующих) действий можно представить в пяти блоках.

1. Исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов).

2. Фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата.

3. Создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия.

4. Выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы).

5. Положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Для имитации противоборства педагогических способов весьма много, так как они являются основой творчества самих тренеров (Подливаев Б.А., 1999). Наиболее распространенными из них являются следующие (Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., Подливаев Б.А., 1997): формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов); игровое противоборство по определенным правилам; функциональное моделирование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

При этом основой для моделирования тренировочных заданий могут служить классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа в этом случае будут являться: эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих борцов мира; тактика ведения поединка; особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи (Курбанов Х.К., Пилоян Р.А., 1985).

1. Овладение всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях, то есть тренеру необходимо подобрать для каждого ученика наиболее адекватные операции для достижения цели конкретного действия.

2. Расширение круга подготовительных операций для проведения атакующих действий.

3. Формирование связок и переходов от первого действия ко второму и от него – к третьему.

4. Совершенствование всех перечисленных умений и навыков в тренировочных, контрольных и соревновательных поединках. Овладение тактикой участия в соревнованиях в процессе соревновательной деятельности.

Для обучения и совершенствования техники и тактики борьбы можно использовать следующие методы тренировки: без противника (на первых этапах обучения); с условным противником (вспомогательными приспособлениями – манекенами и т.д.); партнером (оказывающим помощь и создающим выгодные ситуации); противником (противодействующим напарником) (Келлер В.С., 1977).

Совершенствование технической подготовленности производится с исправлением ошибок и повышением рациональности структуры выполнения приема, а также приобретением умения выполнять приемы с разными соперниками из большого числа разнообразных динамических ситуаций. При этом необходимо развитие физических и волевых качеств для эффективного выполнения приемов (Юшков О.П., 1994; Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001).

В процессе овладения навыками ведения поединков необходимо проводить работу в трех направлениях (Подливаев Б.А., 1999; Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002).

1. Освоить все действия борца и их совокупности (разведка, атака, контратака, защита, демонстрация активности и др.).

2. Индивидуализацию технико-тактической подготовки борца строить на базе его умения решать задачи, возникающие в поединке своими способами, техническими приемами (операциями).

3. Формировать различные алгоритмы поведения борца в поединке. Это направление сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку – добиться преимущества; добиться преимущества – продемонстрировать активность; добиться преимущества – удержать его; добиться преимущества – реализовать опасное положение и т.п.

Необходимо учитывать, что модель спортивного противоборства в вольной борьбе отражает особенности и требования соревновательной деятельности и даже тенденции в практике судейства, в соответствии с чем борец должен (Игуменов В.М., Подливаев Б.А., 1993):

- обладать широким арсеналом технико-тактических действий с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног;
- набирать в ходе поединка не менее 6-8 баллов;
- выполнять броски с большой амплитудой;
- уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;
- уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере);
- уметь бороться в обоюдном захвате, а именно выполнять броски, теснить соперника за ковер, в случае, если соперник произвел выгодный захват, не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования;

-
-
- уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях;
 - атаковать соперника с интервалом 15-25 секунд;
 - владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты запястий, рук, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по ковру до зоны пассивности и дальше;
 - уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (запястий рук, головы сверху, руки сбоку и снизу и другими захватами в стойке и партере);
 - при проведении контрольных и соревновательных поединков реализовывать алгоритм победы: а) над слабым соперником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника; б) над сильным противником добиваться преимущества в баллах;
 - обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках).

В процессе подготовки к соревновательной деятельности борцов следует учитывать сбывающее влияние эндогенных и экзогенных факторов. Эндогенная группа включает различной степени отрицательные психические состояния борца; различной степени отрицательные физические и морфологические особенности борца; недостаточный уровень тактико-технического мастерства борца. Экзогенная группа включает масштаб соревнований и задачи, которые стоят перед борцом; уровень мастерства и тренированности соперника; тактико-технические защитные и контратакующие действия соперника; физическое состояние соперника; физические и морфологические особенности соперника; факторы биологического воздействия (изменение условий местности и климата); факторы, характеризующие взаимодействие с опорой и противником (жесткость ковра, трение о покрывку, запотевание кожи и пр.); факторы, характеризующие внешние условия поединка (шум в зале, освещение и пр.) (Новиков А.А., 1998; 2000; 2003).

По данным ведущих специалистов страны, исследовавших соревновательную деятельность сильнейших российских и зарубежных спортсменов (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подлива-

ев Б.А. и др., 2000; Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000), мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. С учетом этих требований и должна строиться подготовка спортсменов. При этом показано, что эффективность технико-тактических действий в борьбе зависит от умения спортсмена быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определяя при этом характер расположения стоп, перемещение общего центра тяжести тела (ОЦТ) относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия, характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях.

В свою очередь, для формирования указанных умений можно использовать систему заданий (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. и др., 2000; Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др. 1997), предусматривающую в частности:

- создание видимости активной борьбы путем «преследования» соперника активными действиями в «зоне пассивности», повторных атак у границ рабочей площади;

- использование усилий соперников в зоне пассивности» с целью создания благоприятных динамических ситуаций с последующими атакующими действиями;

- использование падений соперника в партере с целью получения технического преимущества;

- создание видимости активной борьбы в «зоне пассивности» блокированием рук соперника снизу;

- использование усилий и движений соперника у края рабочей площади ковра для переведения контратакующих действий за пределы ковра;

- создание искусственных проигрышных ситуаций при наличии запаса выигранных баллов во избежание дисквалификации за пассивность;

- установку на достижение чистой победы в схватке;

- установку на достижение ярко выраженной активности с помощью атакующих захватов, реальных попыток проведения технических действий.

Перечисленные действия в зависимости от степени их освоения должны включаться в индивидуальные планы борцов. Кроме того, учитывая возрастающие требования к уровню тактико-технической подготовленности борцов, в учебно-тренировочном процессе больше внимания необходимо уделять учебным и тренировочным поединкам, предусматривающим выполнение разнообразных заданий.

Названные авторы – Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, а также Г.М. Грузных и А.П. Купцов (2003) – являются составителями примерной программы по вольной борьбе для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, УОР России.

При совершенствовании защиты необходимо наравне с увеличением подвижности позы по отношению к площади опоры изучить различные способы передвижения по ковру, способствующие нейтрализации атакующих действий. В роли атакующего борца необходимо отрабатывать целенаправленные действия, ограничивающие подвижность атакуемого относительно площади опоры (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др. 1997).

Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов (1998) разработали стратегические направления ведения борьбы при построении комбинаций, которые следует иметь в виду в процессе технико-тактической подготовки.

1. Атакующий всегда должен быть устремлен на реальное выполнение приемов. Хотя это не значит, что быстрые и качественные действия атакующего с переключениями с одного обманного движения на другое не должны быть в его активе. Наоборот, такие переключения должны составлять основу стратегической техники атакующего. То есть необходимо стремиться вести борьбу комбинационно, используя обманные движения, имитацию начала ложной атаки, тем самым отвлекая внимание от истинного приема атаки.

2. Необходимо изматывать соперника (натиск). Атакующий после каждого перевода должен действовать жестко, вкладывая всю свою силу и мощь в проводимый прием. Кроме этого, он должен оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит ему быстрее расшатывать его защиту и, сделав в ней брешь, успешно завершать атакующие действия.

3. Наиболее рациональный стратегический вид тактики – это тактика, объединяющая два предыдущих вида, то есть комбиниро-

ванная. При этом варианте атакующий должен несколько раз реально вкладываться в прием с целью продолжать утомлять соперника непрерывными атаками. Соперник, защитившись от атакующих действий, успокаивается и несколько расслабляется. Атакующий, воспользовавшись, взрывается и проводит коронный прием, добивается успеха.

4. Внезапность атаки. Необходимо использовать благоприятные ситуации, создаваемые атакуемым при защите.

5. В ситуациях поединка, когда атакованный при попадании в партер не успел занять устойчивого положения, необходимо без промедления атаковать повторно.

На основе результатов исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов разработаны программы тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов, состоящие из трех блоков, взаимосвязанных логическим алгоритмом деятельности борцов в соревновательном поединке:

- совершенствование технических действий по фрагментам динамической ситуации в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);

- совершенствование технических действий при моделировании разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);

- совершенствование тактических комбинаций, направленных на создание активного фона борьбы (Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О. и др. 1997; Шахмурадов Ю.А., Суханов А.Д., 1998).

Некоторые авторы рассматривают соревновательную деятельность единоборцев как конфликтное взаимодействие (Турецкий В.Б., 1993).

Произведя анализ конфликтного взаимодействия борцов греко-римского стиля в схватках, С.Н. Курников (1999) выделил 8 стратегий борьбы: 1) простая атака; 2) атакующее преодоление; 3) сложная атакующая стратегия поведения; 4) контратакующее использование; 5) контратакующее опережение; 6) контратакующее преодоление; 7) защитно-контратакующая стратегия; 8) защитная стратегия.

В процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов, считаем, необходимо следовать советам В.С. Дахновского, О.А. Сиротина, А.В. Еганова (1984); А.А. Новикова, Ю.И. Чуйко (1984), которые утверждают, что необходимо усиленно развивать ведущие качества, подтягивать отстающие до оптимального уровня, а занимающие промежуточное положение тренировать в поддерживающем режиме. Эта точка зрения принципиально совпадает с мнением С.В. Калмыкова, А.С. Сагалева (2000). Причем последние предостерегают о том, что выравнивание уровня различных сторон подготовленности ведет к формированию обычного, ничем не примечательного середнячка.

Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян (1985) указывают, что суть тактики проведения атакующих действий состоит в использовании благоприятных для атаки ситуаций, возникающих как бы стихийно, либо к созданию их с помощью различных подготовительных операций с последующей успешной реализацией действий. Отсюда вытекает, во-первых, что к ведущим элементам тактики следует отнести время оценки возникшей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения; во-вторых, эффективность подготовительного арсенала, которым владеет борец. Поэтому неслучайно эти вопросы стали активно изучаться исследователями. Время принятия решения изучалось в условиях эксперимента, моделирующего соревновательную борьбу. При этом чем больше модель приближалась к реальной соревновательной схватке, тем объективнее были получены данные. Анализ показал, что из всех установок, моделирующих борьбу, наиболее близкой к ней является методика кинокольцовок, созданная по идее А.А. Новикова. В эксперименте с использованием этой методики борец проводит атакующее действие, высискивая удобную ситуацию в ходе наблюдения за киноизображением реального поединка. Благодаря этому была показана обратная пропорциональная зависимость времени принятия решения от спортивной квалификации борцов за счет прогнозирования возможности проявления удобной ситуации задолго до наступления этого события.

Главное место в подготовленности современного борца должны занять комбинации, которые строятся на основе связей между технико-тактическими действиями. Поэтому необходимо моделировать комбинации, строящиеся на связке переводов в партер с внезапным последующим приемом в этом положении. Необходимо обучать

предвидеть, что произойдет за два-три хода вперед. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным. Хотя, к сожалению, все еще очень мало спортсменов, которые после атаки в стойке без паузы продолжают проводить приемы в партере. Как правило, борцы атакуют одиночными приемами, применяя переводы захватом ног, оценивающиеся в 1 балл. Необходимо включить в арсенал атакующих действий спортсменов переводы в партер с последующим преследованием соперника или связки-приемы стоя-лежа (Шахмурадов Ю.А., 1985).

В подготовке борцов все большее значение приобретает система заданий (Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000; Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002). Данная система в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться с учетом следующего: увеличения сопротивления соперника; сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки; усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов; использования различных тактических подготовок для создания динамических ситуаций; подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования; способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц; образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника (Подливаев Б.А., Невретдинов Ш.Т., Суснин Ю.М., 2002). С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев (2000); А.С. Сагалеев (1998) разработали задания по ведению борьбы при выигрышном и проигрышном счете, а также способы их реализации.

В процессе непосредственной подготовки Ю.А. Шахмурадов (1997) рекомендует начинать активно моделировать действия основных соперников за 2 недели до соревнований.

Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаев, В.Н. Иванов (1996); Г.Б. Бардамов, В.Ж. Балданов, С.Б. Батуева (1998); О.Б. Малков (1999) рассматривают противоборство спортсменов с позиции субъект-субъектных отношений. Их суть состоит в том, что в спортивном единоборстве участвуют два спортсмена, и, так как их действия направлены друг против друга, возникающие между ними межсубъектные отношения являются конфликтными. Поэтому для атакующего борца его

соперник одновременно является и субъектом, и предметом деятельности (субъектом, когда не позволяет осуществить активность по отношению к себе, и предметом преобразования, когда не может оказывать достаточное сопротивление действиям соперника). Аналогичная ситуация возникает и по отношению к атакующему борцу, когда он и соперник меняются ролями (Малков О.Б., 1999).

Средства подготовки, моделирующие соревновательную деятельность, претерпевают изменения в связи с эволюцией правил соревнований, в частности с сокращением продолжительности поединков. Так, возрастает интенсивность выполняемой работы, которая проводится в интервальном режиме. Причем моделирование соревновательной деятельности может осуществляться с помощью выполнения различных по характеру упражнений, в частности спуртового бега (в гору или по горизонтальной поверхности), бросков манекена, круговой тренировки и схваток. Для воспроизведения высокой степени утомления продолжительность моделирующих упражнений может быть значительно увеличена. Однако по мере приближения к ответственным соревнованиям регламент схваток или физических упражнений, моделирующих нагрузки, должен все больше соответствовать соревновательному (Петрунев А.А., 1985). При этом автор отмечает, что для акцентированного моделирования соревновательных ситуаций проводятся схватки по заданию, предложенные Г.А. Сапуновым во время работы тренером сборной СССР по классической борьбе. Сюда входят задания: борьба за захват рук, поочередная борьба в партере, борьба в обоюдном скрестном захвате, поочередное выполнение бросков с сопротивлением.

В процессе технико-тактической подготовки следует ориентироваться на следующие показатели. Так, в подготовке высококвалифицированных борцов в среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырех раз. Остальные 35-40% времени основной части занятия отводятся на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени занимает совершенствование тактики поединка в целом. Спортсмен совмест-

но с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой (Шахмурадов Ю.А., 1997).

К основным направлениям подготовки российских борцов отнесены: совершенствование тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» приемов в схватках с основными соперниками; совершенствование навыков ведения активной тотальной борьбы, выведения из равновесия и создания благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней; совершенствование навыков активного начала схватки; повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки (Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А. и др., 2000).

Несомненно то, что эффективно провести тот или иной прием в реальных условиях поединка с квалифицированными соперниками без тактической подготовки очень сложно или практически невозможно. Поэтому необходимо совершенствовать подготовительную часть приемов (Косой Э.Б., Турецкий Б.В., 1986). Пренебрежение этим требованием может привести к тому, что приемы не будут получаться, это явление Ю.А. Шахмурадовым (1997) названо «феномен потери эффективности технико-тактических действий».

Для восстановления эффективности коронных атакующих технико-тактических действий работа по заданию производится в поединках с соперниками различного роста и веса; в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимальном темпе; на фоне прогрессирующего утомления; в поединке с соперником, задача которого – не дать реализовать ни одного коронного технико-тактического действия; в поединках с основными конкурентами (Шахмурадов Ю.А., 1997).

В работе Д.Г. Миндиашвили, В.Д. Дашинороева, Л.Ф. Колесника с соавт. (1985) отмечается высокая эффективность контратакующих действий в борьбе и раскрыта методика обучения и совершенствования приемов контратаки в виде конкретных задач.

Для того чтобы эффективно выполнить тот или иной прием, необходимо создать преимущество (за счет силы, внезапности и т.д.) в определенный промежуток времени, конкретном положении (ситуации) при взаимодействии с любой (любыми) частью тела соперника (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1997).

Тренеры должны учитывать, что в процессе тренировочно-соревновательной деятельности некоторые субъективно-эмоциональные факторы могут отрицательно повлиять на оценку предсоревновательной ситуации, а самое главное – на принятие решений и эффективность соревновательной деятельности в целом. К таким факторам отнесены: предвзятость, подмена действительного желаемым, половинчатые решения, перестраховка, эгоцентризм (Чумаков Е.М., 1974).

Моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства позволяет, во-первых, разнообразить навыки и умения борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом деятельности и, во-вторых, вырабатывать индивидуальный стиль и тактику ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством (Подливаев Б.А., 1999).

А.И. Воронов, В.В. Березняк (1990) в своем исследовании, направленном на повышение надежности технических действий борцов, рекомендуют при совершенствовании добиваться того, чтобы спортсмен при подготовительном действии к излюбленному приему прикладывал к сопернику максимум силы, доступной ему в этом движении. Авторы совершенно правильно говорят о необходимости сокращения времени переключения (перехода) от подготовительного действия к основному броску, а также при конструировании сложных атакующих действий отдавать предпочтение разнонаправленному проведению подготовительного действия и броска.

Для эффективной подготовки можно привлекать партнеров, обладающих различными морфофункциональными характеристиками и подготовленностью. При этом показана высокая эффективность

тренировки с различными по весу тела и квалификации спарринг-партнерами (Дутов В.С., 1985; Дутов В.С. с соавт., 1986).

Важнейшая особенность спортивной деятельности (в том числе единоборства заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайнего недостатка времени, причем одно действие редко приводит к окончательному разрешению конфликтной ситуации и, как правило, только меняет ее или вызывает новую (Карчевский В.В., Лопаяев В.К., Луничкин В.Г. и др., 1979).

Анализ соревновательных поединков с позиций целевых установок, реализуемых спортсменом, позволяет ставить более конкретные задачи в ходе тренировки. При этом эффективность тренировки борцов может быть значительно повышена, если при помощи метода моделирования борцы будут решать задачи, которые возникают в реальном поединке (Пилюян Р.А., Джапаралиев В.Т., 1982).

Физическая подготовка

Анализ научно-методической литературы (Бойко В.Ф., 1982; Дахновский В.С., Лещенко С.С., Жильцов Ю.В., 1980; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Никуличев В.А., 1986; Петрунев А.А., 1985; Петрунев А.А. с соавт., 1988; Попов Г.И. с соавт., 2000; Рожков П.А. с соавт., 1982; Шахмурадов Ю.А. с соавт., 1981 и др.) свидетельствует о том, что роль физической подготовки в борьбе не только не снижается, но и значительно повышается. При этом показано, что регламент современного поединка, независимо от конкретной формулы значительно интенсифицирует его, и акцент в методике развития двигательных качеств сместился от развития силы к силовой и скоростной выносливости, сейчас необходимо отдавать предпочтение скоростно-силовой выносливости (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993; Эрцеган М., 2000).

Поскольку действующие правила ФИЛА ориентированы на всемерную интенсификацию соревновательной деятельности, считаем, не утратило своей актуальности мнение А.А. Новикова и В.С. Дахновского (1986) о том, что борцы должны повысить специальную выносливость настолько, чтобы быть в состоянии предпринимать реальные попытки выполнить прием через каждые 15-25 секунд. Поэтому понадобится увеличить долю специальных средств в

зоне максимальной интенсивности (ЧСС свыше 180 уд/мин) до 10-12 процентов объема тренировочной работы.

Проведя анкетный опрос и изучив планы подготовки, А.В. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь и др. (2000) определили, что на практике 3/4, то есть 74% опрошенных объемы специальной физической и общей физической подготовки планируют в соотношении 60:40%. На работу анаэробной направленности отводится 20% (1% – алактатная, 19% – гликолизная) от общего объема специальной работы, на нагрузки анаэробного-аэробного характера 25%, на тренировочную работу аэробной направленности – 55%. Объем тренировочной работы в микроциклах соревновательного периода составляет 260–280 мин. При этом авторы пришли к выводу, что повысить интенсивность тренировочной работы в соревновательном периоде можно, планируя следующие показатели тренировочной нагрузки (в процентах от общего объема специальной нагрузки): тренировочная работа анаэробной направленности – 30%.

Изучая проблему интенсификации учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований, Б.М. Рыбалко, А.М. Шахлай (1986) определили время проведения активных и пассивных действий высококвалифицированных спортсменов. В среднем продолжительность всех активных действий составила всего лишь 30,8% времени схватки. В связи с чем ими предложено интенсифицировать учебно-тренировочный процесс путем совершенствования структуры недельного микроцикла. Для этого необходимо изменить распределение нагрузочных и разгрузочных дней, а также соотношение продолжительности работы и отдыха на каждом тренировочном занятии. При этом предложено более широко внедрять на учебно-тренировочных сборах трехразовые тренировки с сокращением их продолжительности. Следует учесть, что повышаются требования к анаэробным системам энергообеспечения, поэтому каждое задание следует выполнять с повышенной напряженностью. Это должно стать общим методическим правилом. Также нужно иметь в виду гетерохронность (разновременность) восстановления функций организма спортсменов.

Авторы отмечают, что для повышения интенсивности тренировочного процесса и повышения анаэробных возможностей организма, а также выработки умения выкладываться в короткий срок и мобилизовываться на решение конкретной задачи (провести прием)

целесообразно давать борцам 1-2-х минутные тренировочные задания. Кроме этого, предложили рекомендации, касающиеся повышения интенсивности схваток с помощью целевых установок и тактических заданий.

Иллюстрируя взаимосвязь правил соревнований и методики подготовки, А.А. Новиков, А.О. Акопян (1993) представили основные характеристики тренировочного процесса в годичном цикле сборной команды СССР в зависимости от регламента поединка.

Так, время тренировочной работы при девятиминутном регламенте составляло 1400 ч, при этом 40% времени приходилось на общую физическую подготовку (ОФП); 5% – скоростно-силовую (ССП); 30% – специальную (СП); 11% – технико-тактическую (ТТП) и 14% на соревновательную подготовку (СорП). При шестиминутном регламенте время тренировочной работы уменьшилось почти в 2 раза и составило 756 мин, соответственно уменьшился объем ОФП до 8%, однако объем СП возрос и составил 39%; СП – 47,9%; СорП – 5,1%.

С целью создания предпосылок для гармонического совершенствования всех функций, максимального проявления координационных и физических способностей спортсмена А.А. Новиков, А.О. Акопян (1993) распределили средства подготовки борцов различной типологии деятельности в годичном цикле следующим образом. Для представителей технического типа – ОФП – 21% и СП – 22%, на СП и ТТП – 43%. Борцам скоростно-силового типа предлагается следующее распределение средств подготовки: ОФП – 19%, СП – 18%, СП и ТТП – 49%. Представителям функционального стиля – по 15% – на ОФП и СП; СП и ТТП – 56%. Объем соревновательной подготовки для спортсменов всех типов оказался одинаковым – по 14%.

В процессе подготовки спортсменов к соревнованиям в тренировке широко применяется моделирование различных соревновательных ситуаций при предельных режимах физической нагрузки, которые, с одной стороны, дают основной тренировочный эффект, а с другой стороны, беспорядочное применение таких нагрузок грозит перенапряжением и перетренированностью. Поэтому важно, чтобы околоредельные нагрузки были адекватны состоянию борца. В этой связи в системе управления тренировочным процессом борцов высоких разрядов необходима объективная «обратная

связь» между тренером и спортсменом (Медведь А.В., Мурзинков В.Н., Шестакова Т.Н., 1981).

Решить проблему повышения уровня специальной выносливости борцов за счет простого увеличения объемов тренировки не представляется возможным, поэтому следует повышать специфичность используемых средств. Это можно осуществить с помощью моделирования неравномерной, спуртовой нагрузки соревновательной схватки (Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубаров М.М., 1984).

В.А. Никуличев (1986) напоминает, что относить тренировочные упражнения к той или иной группе необходимо с учетом одного, наиболее существенного признака, а не нескольких. Всего таких признаков четыре: специализированность, направленность, координационная сложность, величина воздействия на организм. Далее автор приводит классификацию средств тренировки борцов, в которую вошли следующие.

1. Соревновательные упражнения: схватки по заданию от 20 с до 3 мин, которые проводятся круговым методом и моделируют фрагменты соревновательных схваток; специальные тесты с бросками манекена; учебно-тренировочные схватки; учебно-тренировочные схватки в стойке и партере; тренировочные и контрольные схватки.

2. Специально-подготовительные упражнения: специальные упражнения (разминка на ковре); имитация технико-тактических действий вне ковра; технико-тактические действия в стойке и партере, на мосту; специальные скоростно-силовые упражнения традиционного и направленного воздействия.

3. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения; утренняя пробежка; общие скоростно-силовые упражнения и направленного воздействия; кросс и бег направленного воздействия (спуртовый); дополнительные циклические упражнения; спортивные игры.

Использование данной классификации позволяет программировать на единой основе тренировочный процесс квалифицированных борцов.

С целью увеличения времени активных действий и повышения интенсивности ведения борьбы в целом Б.М. Рыбалко, А.М. Шахлай (1986) на основе проведенных исследований рекомендуют про-

водить поединки с целевыми установками и тактическими заданиями различной направленности.

В.И. Пугачев, О.А. Сиротин (1982) описали методы повышения психической напряженности учебно-тренировочного процесса, использование которых в комплексе, по нашему мнению, позволит моделировать экстремальные психоэмоциональные условия соревновательной деятельности.

В ряде работ (Блеер А.Н., Бойко В.Ф., 1982; Игуменова Л.А., 1999; Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубаров М.М., 1984; Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., 1990; Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К., 1982; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998; Шулика Ю.А., 2004 и др.) рассматриваются вопросы моделирования соревновательной нагрузки и влияние специальной выносливости на проявление технико-тактического мастерства. При этом показано, что специальная выносливость оказывает существенное влияние на исход поединков.

Непосредственная подготовка к соревнованиям

Непосредственная подготовка завершает достаточно длительный (до нескольких месяцев и более) учебно-тренировочный процесс и служит для подведения спортсменов к соревнованиям в состоянии наивысшей готовности (Гаськов А.В., 1998, 1999, 2000; Дегтярев И.П., 1987; Калмыков С.В., Сагалева А.С., Хамаганов Б.П., 2005; Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Никуличев В.А., 1981; Савчук А.Н., 1985).

В борьбе (вольной, греко-римской), как правило, применяется многоцикловая структура подготовки. В каждом периоде выделяют 4 этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный, этап непосредственной подготовки и послесоревновательный. В свою очередь в годичный цикл входят 3 периода (макроцикла) длительностью от трех до пяти месяцев (Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984; Максимова В.М., Никуличев В.А., 1983). В каждом периоде осуществляется подготовка как минимум к одному основному соревнованию. Методической особенностью в трехцикловой системе является введение так называемых соревновательных серий. Так, в борьбе в первом соревновательном периоде проводится 3-4 ответст-

венных турнира с двух-трех-недельным интервалом (Максимова В.М., Никуличев В.А., 1983).

Обычно этап непосредственной подготовки длится 2-4 недели, его задачей является постепенное повышение специальной работоспособности, обеспечивающей успех в соревновании. Решение поставленной задачи осуществляется за счет дальнейшего совершенствования физических качеств, проявляющихся непосредственно в условиях схваток, индивидуального тактико-технического мастерства, морально-волевой подготовки. Основными средствами данного этапа являются имитационные упражнения, технико-тактическая подготовка с учетом особенностей вероятных противников, тренировочные схватки с различными заданиями и с различными партнерами, ведение схваток в высоком темпе, атакующие действия.

Объем и интенсивность нагрузки по сравнению с этапом предварительной подготовки возрастают, а затем снижаются. Объем повышается за счет увеличения количества специальных упражнений. На тренировочные схватки в начале периода выделяют больше времени, чем необходимо на соревнованиях, а затем постепенно приближаются к требованиям соревнований.

Интенсивность увеличивается за счет увеличения темпа в специальных упражнениях и в схватках, а также в результате повышения плотности занятий за счет уменьшения перерывов между упражнениями (Кочурко Е.И., Семкин А.А., 1984).

В.А. Никуличев (1981) предлагает на этапе непосредственной подготовки выделить 4 характерные узловые части, независимо от количества дней: подготовительную, ударную, заключительную и надстроечную, а в ударной его части, включать микроцикл с 3-6 контрольными схватками с задачей моделирования предстоящей соревновательной деятельности.

В.С. Дахновский, С.С. Лещенко (1977) считают, что для того, чтобы спортсмены подошли к соревнованиям в оптимальной спортивной форме необходимо соблюдать следующие условия:

- нагрузки, максимально приближенные к соревновательным, давать не менее чем за 10-12 дней до соревнований, так как восстановление после максимальной нагрузки наступает лишь за этот период;

- снизить объем тренировочной нагрузки к концу этапа, при этом можно применять сдвоенные или строенные недельные микроциклы, в которых на первую неделю планируется большая тренировочная нагрузка, на вторую – средняя, на третью – малая;

- нагрузка по объему и интенсивности не должна превышать нагрузку этапа предварительной подготовки;

- не следует активно исправлять недостатки, а наоборот, нужно строить подготовку к соревнованиям, учитывая сильные стороны и достоинства соперников.

Этап непосредственной подготовки, реализуемый в виде так называемых учебно-тренировочных сборов обычно осуществляется понедельно, включая от 1 до 3-4, иногда 5 недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от первого к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованиями планируется банный день до соревнования (Туманян Г.С., 1984). Автор рекомендует соблюдение следующих рекомендаций при проведении учебно-тренировочных сборов.

1. Величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора к соревнованиям достигает максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений. Это достигается за счет снижения продолжительности схваток до соревновательного регламента.

2. Следует придерживаться правила, при котором общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

3. В последние годы продолжительность учебно-тренировочных сборов в среднем составляет 15-20 дней.

Привычным и достаточно эффективным является построение предсоревновательной подготовки по принципу «маятника», подразумевающему: а) активизацию восстановительных процессов с помощью контрастных видов нагрузок; б) чередование основных и регулировочных микроциклов, что приводит к маятникообразной раскачке организма, обеспечивая, с одной стороны,

более эффективное восстановление борцов, а с другой – создавая ритмичное повышение и снижение их общей специальной работоспособности (Туманян Г.С., 1984).

Опытные специалисты указывают, что без использования нагрузок, которые по характеру соответствуют соревновательным или превосходят их, поднять уровень готовности борцов нельзя. Поэтому нагрузки, превышающие по характеру, объему и интенсивности предстоящие соревновательные, необходимы. Так как без них нельзя вывести спортсменов на качественно новый уровень готовности. Они могут применяться за 8-10 дней до первого дня соревнований (Шахмурадов Ю.А., 1997).

Следует отметить, что для подготовки сборной России к крупнейшим турнирам и чемпионатам используется примерный план, состоящий из тридцати четырех занятий (Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000). Авторы, основываясь на богатом опыте подготовки как сборных команд, так и отдельных спортсменов предложили следующие рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные сборы следует планировать с постоянным варьированием объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Идеальный вариант к главному старту – четырехэтапное планирование: высокогорная подготовка; восстановительный сбор на море; высокогорная подготовка, заключительный сбор в климатогеографических условиях, близких к условиям проведения главного старта. Соотношение видов подготовки на первом и втором (базовых) сборах может иметь следующий вид: 60% – ОФП и восстановительные мероприятия; 40% – работа на ковре. В свою очередь, работа на ковре подразделяется на изучение и совершенствование технико-тактических действий – 20%, учебно-тренировочные схватки – 15%, изучение тактики – 5%. Соотношение нагрузок на третьем (специально-подготовительном) учебно-тренировочном сборе выглядит следующим образом: 40% – ОФП и восстановительные мероприятия, 60% – работа на ковре. При этом на первой неделе – объем большой, интенсивность средняя; на второй неделе – объем и интенсивность большие; на третьей неделе – объем большой, интенсивность максимальная. Соотношение нагрузок на заключительном учебно-тренировочном сборе может иметь следующий вид: на первой

неделе – объем и интенсивность большие; на второй неделе – объем средний, интенсивность – большая; на третьей неделе – объем ниже среднего, интенсивность средняя. За 3-4 дня до старта – объем ниже среднего, а интенсивность малая. Борцы делают короткую, но интенсивную схватку («пуш-пуш») и индивидуально настраиваются на предстоящие поединки.

Таким образом, в результате анализа и обобщения данных научно-методической литературы определено, что важнейшим фактором развития борьбы является повышение зрелищности, что обуславливает изменения правил соревнований. Это в свою очередь требует дальнейшего совершенствования методики подготовки спортсменов. В целом по данным ведущих специалистов современная методика подготовки должна быть направлена на формирование активного, агрессивного спортсмена с достаточным кругом технико-тактических действий и высоким уровнем специальных скоростно-силовых качеств и выносливости.

Г Л А В А 2

ИССЛЕДОВАНИЕ ОПЫТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА СОВРЕМЕННЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРАВИЛ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Многолетние исследования в области управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов позволили внедрить в спортивную науку принцип системного подхода, что имело следствием смещение акцентов в вопросах изучения методологии становления спортивного мастерства борца. В частности, анализ спортивной деятельности с позиций системного подхода показал, что соревнования являются ее первичным и главным компонентом, тогда как тренировка компонент вторичный, служащий средством подготовки к соревнованиям (Демин В.А., 1975; Демин В.А., Пилоян Р.А., Седлов В.С., 1979; Новиков А.А., Акопян А.О., 1993; Пилоян Р.А., Джапаралиев В.Т., 1982; Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997).

Следовательно, необходимо результаты исследования соревновательной деятельности трансформировать в тренировочный процесс в виде определенных требований, моделей, характеристик (Новиков А.А., 1998, 2000, 2003; Юшков О.П., 1994) (рис. 1).



Рис. 1. Взаимовлияние правил, соревновательной деятельности и методики подготовки борцов

Несомненно, что те специалисты, которые глубже изучают требования соревновательной деятельности, лучше планируют тренировку (Новиков А.А., Акопян, 1993). В свою очередь, соревновательную деятельность определяют правила соревнований. Таким образом, они непосредственно влияют на методику подготовки спортсменов.

Методы исследования, используемые в нашей работе

Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований борцов на протяжении всех этапов исследований. Объектом наблюдения являлась их тренировочно-соревновательная деятельность. В частности, визуально изучалось поведение спортсменов, на основе внешних признаков определялась переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, также фиксировались различные характеристики (быстрота, темп, амплитуда, точность) технико-тактических действий.

Опрос. Для того чтобы выявить мнения о правилах, вступивших в силу с 1 января 2005 г. и действующих поныне и их влиянии на соревновательную деятельность, проведено анкетирование тренеров, судей, специалистов, знатоков и любителей борьбы. Всего было опрошено 50 респондентов: 10 тренеров (в том числе 5 высшей категории, кроме того, 7 имеют звание «мастер спорта СССР»); 10 действующих спортсменов (все мастера спорта России); 10 судей (в том числе – 7 чел. национальной категории и 3 чел. первой категории); 10 специалистов борьбы различного профиля (в том числе 1 доктор педагогических наук и 4 кандидата педагогических наук, 7 мастеров спорта СССР и России); 10 знатоков и любителей борьбы с многолетним стажем (до 30 и более лет, интересующихся ее историей и статистикой).

Вопросы анкеты (прил. 1) составлены так, что некоторые из них были взаимосвязаны для того, чтобы получить более точные и полные ответы. В анкете даны варианты ответов, из которых нужно выбрать подходящий. Это сделано потому, что в подавляющем большинстве респонденты не желают или не имеют возможности идти на контакт и тем более давать ответы в развернутом виде. По некоторым вопросам проводились личные беседы. В ходе их уточнялись некоторые детали ответов.

Указанный опрос проводился во время соревнований различного ранга – международного турнира класса «А» на призы президента Бурятии 2005 г., чемпионата Сибирского федерального округа 2005 г. среди мужчин, первенства России среди юниоров 2005 г., в ходе участия в научно-практической конференции по спортивной борьбе в Агинском Бурятском автономном округе (август 2005 г.), а также в условиях учебно-тренировочного процесса.

Кроме того, на основе анкетирования (прил. 2) пятидесяти высококвалифицированных тренеров, научных работников и спортсменов (мастера спорта СССР и России, в том числе международного класса) определены основные спортивно-важные двигательные качества современной вольной борьбы.

Для обработки результатов анкетирования применен метод экспертных оценок. Экспертиза проведена на основе метода предпочтения (ранжирования). Данный метод нашел широкое применение в практике спортивной борьбы и используется в многочисленных исследованиях (3; 7; 34; 35; 49; 50; 72; 105; 125 и др.) Степень согласованности мнений экспертов определена вычислением коэффициента конкордации (Годик М.А., 1988; Зацюрский В.М., 1979; 1982 и др.).

Анализ соревновательной деятельности борцов проводился как непосредственно в ходе поединков, так и в процессе просмотра видеозаписей. Для исследования соревновательной деятельности использованы апробированные и широко распространенные в спортивной борьбе методики.

С целью изучения соревновательного противоборства спортсменов с позиций деятельностного подхода применена методика структурно-смыслового (фрагментарного) анализа, предложенная С.В. Калмыковым (1994). Она основывается на том, что с момента подачи сигнала судьи к началу борьбы и до ее остановки решаются определенные задачи, подчиненные общей цели соревновательной деятельности в поединке и в целом соревнования. Данный метод предусматривает вычленение и детальное изучение хода единоборства по фрагментам с тем, чтобы сложить из них целостную картину соревновательной деятельности. Анализ поединков, осуществляемый на основе данной методики, позволяет последовательно и логически взаимосвязано изучить характер соревновательного противоборства и, самое главное, проанализировать как сами результаты соревновательной деятельности, выраженные в количественных показателях, так и непосредственно исследовать ее процесс в действии.

По методикам А.А. Новикова (1998; 2003); Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.Л. Дементьева (1986) определялись следующие показатели.

-
-
1. Продолжительность схватки ($t_{\text{схв.}}$) – время от ее начала до фактического окончания.
 2. Количество реальных атак (КРА) – абсолютное число реальных попыток проведения приемов.
 3. Интервал атаки (ИА) – интервалы времени, через которые производятся атаки.
 4. Количество оцененных (успешных) атак (КОА) – характеризует их абсолютное число.
 5. Интервал оцененных (успешных) атак (ИУА) – интервалы времени, через которые они производятся.
 6. Эффективность атак – характеризует процентную долю оцененных атак ($\text{ЭФА} = \text{КОА} / \text{КРА} \times 100\%$; где КОА – количество оцененных атак; КРА – количество реальных атак).
 7. Эффективность защиты (ЭФЗ) – характеризует процентную долю удавшихся защит ($\text{ЭФЗ} = \text{АКЗ} / \text{КРА} \times 100\%$; где АКЗ – абсолютное число отраженных атак; КРА – количество реальных атак).
 8. Количество выигранных баллов (КВБ).
 9. Средний балл – отношение всех выигранных баллов ко всем выполненным приемам в схватке.
 10. Разнообразие техники (РТ) – количество технических действий из разных классификационных групп.

Тестирование физической подготовленности. Для оценки физической подготовленности нами использовались следующие тесты.

Специальная выносливость

1. Аэробный компонент – бег 3000 м (мин, с).
2. Силовой компонент – приседания с партнером на плечах (захват «мельница») с весом, равным собственному (максимальное количество раз);
3. Скоростно-силовой компонент – подтягивание на перекладине рывком (максимальное количество раз).
4. Анаэробный компонент – тест КСВ. Для воспроизведения двигательной деятельности борцов использовался тест с выполнением бросков манекена прогибом по методике, предложенной П.А. Рожковым, В.А. Никуличевым, В.К. Крутьковским (1982). Тест прошел длительную апробацию в сборных командах СССР и России. Он представляет собой модель высокоинтенсивной, (интервальной) спуртовой, технически насыщенной схватки. Ритм бросков следующий: в течение 40 с выполняется 5 бросков, после чего вы-

полняется 8 бросков в максимальном темпе с фиксацией времени спурта. Таких сочетаний выполняется шесть. Вес манекена составляет 35-40% от веса тела спортсмена. Общая продолжительность теста соответствует среднему времени проведения схватки. При этом исходят из предположения, что чем выше устойчивость борца в условиях двигательной гипоксии, развивающейся при выполнении спуртов, тем в меньшей степени увеличивается их время к концу теста. Коэффициент специальной выносливости (КСВ) определяется по следующей формуле:

$$\text{КСВ} = \frac{t_{\text{мин}} \times 100}{t_{\text{сред.}} \times 100} + \frac{t_{\text{этал.}} \times 100}{t_{\text{мин.}} \times 100};$$

где $t_{\text{мин}}$ – наименьшее время спурта; $t_{\text{этал.}}$ – время спурта, принятое за модельную величину (12 с); $t_{\text{сред.}}$ – среднее время, показанное при выполнении шести спуртов.

Шкала оценок: КСВ до 135 ед. – неудовлетворительно; 135-145 ед. – ниже средней; 145-155 ед. – средняя; 155-165 ед. – выше средней; 165-175 ед. – хорошая; свыше 175 ед. – отличная.

Скоростно-силовые качества

1. Разгибатели ног – прыжок в длину с места (см).
2. Плечевой пояс – лазание по канату 5 м (с) и подтягивание на перекладине за 5 с.
3. Быстрота реакции + скоростно-силовые качества – бег 30 м (с).
7. Специальные скоростно-силовые – 8 бросков манекена (с) и отбрасывание ног за 10 с.
8. Брюшной пресс (мышцы живота) – поднимание ног и туловища лежа на спине за 10 с (кол-во раз).

Методы математико-статистической обработки результатов исследований. Результаты исследований обработаны с помощью методов математической статистики, широко описанных в специальной литературе (Ашмарин Б.А., 1978; Годик М.А., 1988; Зацюрский В.М., 1979, 1982; Иванов В.С., 1990; Лакин Г.Ф., 1980; Масальгин Н.А., 1974).

Определялись следующие показатели: средняя арифметическая M ; среднее квадратическое отклонение σ ; ошибка среднего арифметического m .

Достоверность различий определялась по параметрическому критерию Стьюдента (t).

При обработке результатов экспертизы определена степень согласованности мнений экспертов. Для чего вычислен коэффициент конкордации по формуле:

$$W = \frac{12 S}{m^2 (n^3 - n)}; \text{ где:}$$

S – сумма квадратов отклонений сумм рангов, полученных каждым спортсменом, от средней суммы рангов; m – количество экспертов; n – количество ранжируемых объектов.

2.1. Особенности технического арсенала борцов в условиях соревнований

На протяжении трех десятков лет наблюдается тенденция к сужению и обеднению арсенала соревновательной техники вольной борьбы (Калмыков С.В. с соавт., 2000; Эрцеган М., 2001). Объяснений причин этого явления дается достаточно много, все они противоречивы и, возможно, не всегда корректны.

В связи с чем нами была предпринята попытка исследовать технический арсенал, демонстрируемый борцами различной квалификации непосредственно в условиях соревнований.

Оказалось, что в зависимости от частоты выполнения все технические действия можно разделить на 3 части (табл. 1-4). В первую часть вошли наиболее часто выполняемые технические действия в стойке, связанные с захватом ног (сваливания, переводы, броски), а также перевороты накатом в партере. Причем с ростом ранга соревнований эти показатели имеют тенденцию к увеличению. Вторую часть составили менее часто выполняемые технические действия. Основные среди них – это забегания захватом головы, перевороты перекатом, удержания в опасном положении, перевороты скрестным захватом голени, накрывания и броски через спину.

Таблица 1

Техническая оснащенность сильнейших борцов чемпионата мира (1-6 места), продемонстрированная в соревнованиях на чемпионате мира 1997 г. в Красноярске (непосредственные наблюдения; 75 схваток)

Группы технических действий	№	Технические действия (ТД)	1		2	3	4		5		6		7
			Кол-во оцененных ТД	Сумма баллов			Ср. результативность ТД	Процент от всех оцененных ТД	выигр. баллов	Кол-во в 1 схватке оцененных ТД	выигр. баллов	выигр. баллов	
Первая	1.	ТТД, основанные на захватах ног в стойке	90	99	1,1	34,88	27,19	1,2	1,32				
	2.	Перевороты накагом	62	106	1,71	24,03	29,12	0,83	1,41				
		Всего по первой группе	152	205	1,35	58,91	56,31	2,03	2,73				
Вторая	1.	Забегания на балл	32	32	1,0	12,4	8,79	0,43	0,43				
	2.	Перевороты перекагом	13	15	1,15	5,03	4,12	0,17	0,2				
	3.	Удержания	14	14	1,0	5,42	3,84	0,19	0,19				
	4.	Накрывания	7	14	2,0	2,71	3,84	0,19	0,19				
	5.	Перевороты скрестным захватом голеней	6	10	1,67	2,32	2,75	0,08	0,13				
	6.	Броски через спину захватом руки на плечо	2	6	3,0	0,77	1,65	0,03	0,08				
		Всего по второй группе	74	91	1,23	28,68	25,0	0,99	1,21				
		Всего по третьей группе (14 названий технических действий)	32	68	2,13	12,4	18,68	0,43	0,91				
		Все технические действия	258	364	1,41	100	100	3,44	4,85				

Таблица 2

Техническая оснащенность участников Олимпийских игр в Атланте 1996 г.
(анализ видеозаписей; 60 схваток, включая финальные)

Группы технических действий	№	Технические действия (ТД)	1	2	3	4		6	7
						Кол-во оцененных ТД	Сумма баллов		
Первая	1.	ТТД, основанные на захватах ног в стойке	76	84	1,11	32,34	27,36	1,27	1,4
	2.	Перевороты накатом	44	75	1,7	18,72	24,43	0,73	1,25
Всего по первой группе			120	159	1,33	51,06	51,79	2,0	2,65
Вторая	1.	Забегания на балл	21	21	1,0	8,94	6,84	0,35	0,35
	2.	Удержания	16	16	1,0	6,81	5,21	0,27	0,27
	3.	Перевороты скрестным захватом голеней	10	16	1,6	4,25	5,21	0,17	0,27
	4.	Накрывания	14	28	2,0	5,96	9,12	0,23	0,47
Всего по второй группе			61	81	1,33	25,96	26,38	1,02	1,35
Всего по третьей группе (10 названий технических действий)			54	67	1,24	22,98	21,82	0,9	1,12
Все технические действия			235	307	1,31	100	100	3,92	5,12

Таблица 3

Техническая оснащенность участников Олимпийских игр в Сиднее 2000 г.
(анализ видеозаписей; 63 схватки, включая финальные)

Группы технических действий	№	Технические действия (ТД)	1	2	3	4		5	6	7
						Кол-во оцененных ТД	Сумма баллов			
Первая	1.	ТД, основанные на захватах ног в стойке	75	99	1,32	25,3	20,8	1,19	1,57	
	2.	Перевороты накатом	72	104	2,0	17,5	21,9	0,83	1,65	
Всего по первой группе			127	203	1,6	45,5	47,2	2,01	3,22	
Вторая	1.	Перевороты перекатом	14	28	2,0	5,0	6,5	0,22	0,44	
	2.	Забегания на балл	26	26	1,0	9,32	6,0	0,41	0,41	
	3.	Удержания	26	26	1,0	9,32	6,0	0,41	0,41	
	4.	Перевороты скрестным захватом голеней	10	15	1,5	3,6	3,5	0,16	0,24	
	5.	Броски обратным захватом	7	14	2,0	2,51	3,25	0,11	0,22	
	6.	Сбивания захватом туловища	11	12	1,1	3,9	2,8	0,17	0,19	
Броски мельницей			7	17	2,42	2,51	4,0	0,11	0,27	
Всего по второй группе			101	138	1,37	36,2	32,1	1,6	2,19	
Всего по третьей группе (16 названий технических действий)			51	89	1,75	18,3	20,7	0,81	1,41	
Все технические действия			279	430	1,54	100	100	4,43	6,83	

Таблица 4

Техническая оснащенность участников Олимпийских игр в Афинах 2004 г.
(анализ видеозаписей; 65 схваток, включая финальные)

Группы технических действий	№	Технические действия (ТД)	1	2	3	4		5	6	7
						Кол-во оцененных ТД	Сумма баллов			
Первая	1.	ТТД, основанные на захватах ног в стойке	83	89	1,1	37,6	27,7	1,28	1,37	
	2.	Перевороты накатом	51	90	1,8	23,1	28,0	0,78	1,38	
Всего по первой группе			134	179	1,34	60,7	55,7	2,06	2,75	
Вторая	1.	Забегания на балл	26	26	1,0	11,8	8,1	0,4	0,4	
	2.	Перевороты перекатом	10	21	2,1	4,5	6,5	0,154	0,32	
	3.	Удержания	10	10	1,0	4,5	3,1	0,154	0,15	
	4.	Накрывания	8	15	1,9	3,6	4,8	0,123	0,23	
	5.	Перевороты скрестным захватом голени	4	7	1,8	1,8	2,2	0,062	0,11	
	6.	Броски через спину захватом руки на плечо	3	9	3	1,3	2,8	0,05	0,05	
Всего по второй группе			61	88	1,44	27,5	27,5	0,94	1,35	
Всего по третьей группе (16 названий технических действий)			26	54	2,1	11,8	16,8	0,4	0,83	
Все технические действия			221	321	1,45	100	100	3,4	4,93	

Причем с ростом ранга соревнований эта доля, наоборот, снижается. Третью часть составили очень редко выполняемые, но высоко оцениваемые технические действия – амплитудные броски и другие рискованные приемы.

Наши многолетние наблюдения за соревновательной деятельностью свидетельствуют о том, что с повышением ранга и значимости соревнований, а значит, и с повышением психологической напряженности поединков борцы стараются меньше рисковать, добиваться побед за счет нескольких простых и надежных приемов, свести риск проигрыша баллов при неудачной атаке к минимуму. Хотя в арсенале большинства спортсменов имеется от нескольких десятков до нескольких сотен приемов борьбы, но в условиях соревнований ими применяется от одного-двух до пяти-десяти приемов. В целом же можно констатировать, что технический арсенал бурятских, российских, а также зарубежных спортсменов в настоящее время практически идентичен. Как правило, борьба идет по схеме: «проход в ноги – переворот накатом».

Одна из основных причин схожести соревновательного арсенала бурятских, российских и зарубежных спортсменов состоит в следующем. Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА) на протяжении многих лет предпринимает активные меры по повышению зрелищности борьбы. Так, постепенно сокращается продолжительность поединков, поощряется активная, наступательная борьба, она приобретает все более динамичный и бескомпромиссный характер. Однако эти меры привели к парадоксально обратному эффекту – борьба становится слишком рациональной, спортсмены вынуждены применять простые и надежные приемы и не стремиться к красивой борьбе.

Объяснение очень частых изменений правил состоит в следующем. ФИЛА и некоторые многие другие международные федерации все эти и особенно последние годы находятся под давлением Международного олимпийского комитета (МОК). Над борьбой висит (явная или неявная) угроза исключения из олимпийской программы. За спиной МОК, в свою очередь, стоят международные производственные монополии. Олимпийский спорт, в основе которого лежит спорт любительский, уже превратился в огромное профессиональное производство, важнейшим финансовым источником которого является широкомасштабная реклама. Таким образом, по-

стоянно существует опасность замены некоторых традиционных видов спорта олимпийской программы на более зрелищные и привлекательные, имеющие большие доходы от рекламы. Таким образом, выстраивается цепочка: коммерциализация и необходимость получения прибыли требуют повышения зрелищности любого вида спорта, ибо это возможность и гарантия высокой прибыли. В свою очередь, повышение зрелищности требует изменения правил, которые влияют на содержание соревновательной деятельности и, соответственно, на методику подготовки спортсменов (рис. 2).



Рис. 2. Факторы, влияющие на содержание соревновательной деятельности и методику подготовки борцов

Но это не единственная причина. Объяснение этого феномена также возможно следующим образом. Вернемся на полвека назад. Вплоть до начала восьмидесятых годов в технике представителей различных школ вольной борьбы имелись существенные отличия. Например, бурятские борцы успешно применяли такие приемы, как подсечки, подножки, зацепы и др., так как они проходили основательную предварительную подготовку через бурятскую борьбу. Самобытными приемами выделялись также представители и других школ. Важно отметить, что в этот период проводились общероссийские, зональные соревнования по национальным видам борьбы, по

результатам которых и присваивались звания и разряды. Это являлось важным фактором их популяризации среди молодежи.

Однако в настоящее время юноши, приступив к тренировкам, сразу же начинают изучать технику вольной борьбы и не имеют возможности пройти предварительную подготовку на основе национальной борьбы. Таким образом, в основе вышеописанного явления лежит феномен «перевернутой пирамиды». Даже при поверхностном анализе видно, что требуется усиление роли национальных видов борьбы в технической подготовке спортсменов как важнейшего условия обогащения техники вольной борьбы.

2.2. Оценка соревновательной деятельности в связи с новейшими изменениями правил

Правила спортивной борьбы и ее содержание (техника и тактика) находятся в тесной взаимосвязи. Правила определяют характер и способы проведения соревнований, регламентируют деятельность судей и процедуру судейства, круг разрешенных и запрещенных приемов, их оценку и т.д. В свою очередь изменяющееся и развивающееся содержание борьбы постоянно дает импульс к их дальнейшему совершенствованию.

В этой связи следует отметить, что правила спортивной борьбы постепенно эволюционируют. Это ведет к тому, что техника и тактика претерпевают значительные изменения. С 1 января 2005 г. ФИЛА произведены новые изменения. Поэтому для того, чтобы определить конкретные направления совершенствования методики подготовки борцов, необходимо выявить, каким образом они повлияли на их соревновательную деятельность.

Соревнования среди мужчин (сеньоров)

Исследование соревновательной деятельности борцов было проведено на международном турнире на призы президента Республики Бурятия 5-6 марта 2005 г. Данный турнир проводится по календарю ФИЛА и относится к категории «А». Соревнований такого высокого уровня в России проводится всего 5.

В турнире приняло участие 100 спортсменов, представляющих Россию, Казахстан, Монголию, Беларусь, Кыргызстан, Кубу, Грузию, Узбекистан и Китай. Россию представляло 65 участников из Бурятии, Красноярского края, Тывы, Хакасии, Кемеровской области, Агинского Бурятского автономного округа и других регионов. Более подробно количественный состав участников представлен в табл. 5.

Таблица 5

Состав участников соревнований на призы
президента Республики Бурятия (Улан-Удэ, 2005 г.)

№	Страна	Весовые категории							Всего
		50	55	60	66	74	84	96	
1.	Рос- сия	9	14	18	6	8	4	6	65
2.	Каза- за- хстан	1	1	-	4	1	1	1	9
3.	Мон- голия	-	1	2	2	4	2	2	13
4.	Бела- русь	-	-	-	-	-	2	-	2
5.	Кыр- гыз- стан	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Куба	-	1	-	2	-	1	-	4
7.	Гру- зия	-	-	-	-	1	-	-	1
8.	Уз- беки- стан	1	1	-	-	1	-	-	3
9.	Ки- тай	1	-	-	-	-	1	1	3
Квалификация спортсменов									
МСМК		1	2	5	1	0	0	1	10
МС		6	9	7	7	12	10	5	56

Анализируя показатели, представленные в таблице 6, необходимо отметить, что при новой редакции правил количество схваток незначительно превышает число самих участников соревнований. Результативность борьбы не упала и сопоставима с показателями соревновательной деятельности при предыдущей редакции правил. Уменьшилось количество побед на туше, так как спортсменам для проведения приемов в партере дается меньше времени, а эффективных бросков со стойки выполняется очень мало. Продолжительность схваток составила более четырех минут, однако суммарное время активной борьбы в каждой весовой категории в течение соревновательного дня сократилось за счет уменьшения их количества.

Таблица 6

Показатели соревновательной деятельности участников международного турнира на приз президента Бурятии (г. Улан-Удэ, 5-6 марта 2005 г.)

Весовая категория, кг	50	55	60	66	74	84	96	Итого
Кол-во участников	12	18	20	14	15	11	10	100
Кол-во схваток	14	21	23	16	18	13	12	117
Сумма баллов всех борцов веса	163	172	184	142	159	87	97	1004
Среднее кол-во баллов в одной схватке	11,6	8,2	8,0	8,88	8,83	6,7	8,08	8,58
Среднее кол-во баллов борца в одной схватке	5,8	4,1	4,0	4,44	4,42	3,35	4,04	4,29
Кол-во побед на туше	1	4	5	2	1	1	5	19
Кол-во побед по баллам	13	17	17	14	17	12	7	97
Кол-во схваток с 10 и более баллами (оба борца)	6	7	7	7	8	3	5	43
Кол-во баллов, набранное в них	115	85	81	103	108	40	69	601

Процент от всех баллов в весе	70,6	49,4	44,0	72,5	68,0	46,0	71,1	59,9
Кол-во схваток с менее чем с 10 баллами (оба борца)	8	14	16	9	10	10	7	74
Общее кол-во баллов, набранное в них	48	87	103	39	51	47	28	403
Процент от всех баллов в весе	29,4	50,6	56,0	27,5	32,0	54,0	28,9	40,1
Общее время периодов (мин)	69	88	97	66	78	54	44	496
Среднее время одной схватки (мин, с)	4,56	4,12	4,13	4,08	4,20	4,09	3,40	4,14
Кол-во баллов победителей	107	132	138	119	121	71	74	762
Кол-во баллов победителя (1 схватка)	7,64	6,3	6,0	7,44	6,72	5,46	6,17	6,51
Общее кол-во баллов проигравших	56	40	46	23	38	16	23	242
Кол-во баллов проигравшего (1 схватка)	4,0	1,9	2,0	1,44	2,11	1,23	1,92	2,07

Так, например, при двадцати участниках для того, чтобы выявить победителей, достаточно 97 минут (не учитывая перерывов между периодами, схватками и др.).

Таблица 7 представляет объективную информацию о продолжительности борьбы, количестве поединков, заканчивающихся во время третьего периода или после него. В этой связи следует отметить, что каждые 2 схватки из трех заканчивались после второго периода (табл. 7). Наиболее результативным является второй период.

Таблица 7

Количество схваток и результативность борьбы по периодам

Вес	Общее кол-во баллов в весе по периодам			Кол-во схваток по периодам			Среднее кол-во баллов в одном периоде		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III
50	51	62	50	14	13	8	3,64	4,86	6,25
55	71	83	18	21	18	8	3,38	4,61	2,25
60	68	94	22	23	20	8	2,95	4,70	2,75
66	67	64	11	16	16	2	4,18	4,0	5,5
74	65	83	11	18	18	4	3,61	4,61	2,75
84	37	40	10	13	12	3	2,84	3,33	3,33
96	53	34	10	12	8	3	4,41	4,25	3,33
	412	460	132	117	105	36	3,52	4,38	3,67

Распределение побед в 117 схватках на туше по периодам выглядит следующим образом: в первом периоде – 10; во втором – 6; в третьем – 3.

Основные результаты анализа заключаются в следующем:

- соревнования стали проходить более динамично и в более высоком темпе, интрига сохраняется до последних секунд схватки, так как спортсмен, проигравший в одном периоде, сохраняет шансы отыграться в другом и одержать победу во всем поединке;

- продолжительность одного фрагмента, определенная по методике С.В. Калмыкова (2004), в среднем составляет 36 с;

- данная система в некоторой степени выравнивает шансы соперников, поэтому в некоторой степени повысилась вероятность выигрыша менее подготовленных спортсменов;

- 70-80% времени борцы проводят в стойке, таким образом, меньше стало борьбы в партере;

- система с прямым выбыванием и утешительными встречами позволяет проводить соревнования за более короткое время (в течение одного дня), что значительно меньше утомляет спортсменов, судей и особенно зрителей;

- основным недостатком данной редакции правил является то, что в случае нулевого счета выгодный и практически беспроектный захват определяется простым жребием.

Соревнования среди юниоров

Анализ соревновательной деятельности борцов-юниоров (18-20 лет) был проведен на финале первенства России 21-24 апреля 2005 г. в г. Улан-Удэ. Эти спортсмены являются самым ближайшим и перспективным резервом первой сборной страны.

В соревнованиях участвовало 199 борцов, представлявших все сильнейшие регионы страны. В число призеров (1-5-е места) вошли спортсмены 14 команд. Победителями (1-2-е места) стали представители 8 команд (табл. 8), они имеют самые реальные шансы участвовать в первенствах мира и Европы.

Таблица 8

Призеры финала первенства России среди юниоров
(18-20 лет) в Улан-Удэ, 2005 г.

№	Команды	Кол-во призеров по 1-5 местам				Кол-во 1-5 мест
		1 м	2 м	3 м	5 м	
1	Дагестан	2	1	6	2	11
2	С.О. – Алания	2	2	3	3	10
3	Красноярск	1	-	2	2	5
4	Москва	1	2	1	-	4
5	Бурятия	1	1	1	1	4
6	Саха-Якутия	-	1	1	4	6
7	КЧР	1	-	-	-	1
8	Тыва	-	1	-	-	1
9	УОБАО	-	-	1	-	1
10	Липецк	-	-	1	-	1
11	Новосибирск	-	-	-	1	1
12	Кемерово	-	-	-	1	1
13	Приморский край	-	-	-	1	1
14	Калининград	-	-	-	1	1
	Итого	8	8	16	16	48

При рассмотрении показателей, представленных в таблице 9, можно констатировать следующее.

1. При новых правилах значительно уменьшилось число схваток, оно лишь незначительно превышает количество самих участ-

ников соревнований. Так, это соотношение составляет 1,18 : 1,0, то есть число поединков (234) больше количества спортсменов (199 чел.) всего лишь на 17,6 %.

2. Первенство характеризуется достаточно высокой результативностью, так оба борца (победитель и проигравший) набирали в среднем 8,44 балла.

Таблица 9

Показатели соревновательной деятельности участников
первенства России среди юниоров
(Улан-Удэ, 2005)

Весовая категория, кг	50	55	60	66	74	84	96	120	Итого
Кол-во участников	21	23	33	36	23	19	23	21	199
Кол-во схваток	26	27	39	41	27	23	27	24	234
Сумма баллов всех борцов веса	191	280	309	329	233	169	268	195	1974
Среднее кол-во баллов в одной схватке	7,3 4	10, 4	7,9 2	8,0 2	8,6 3	7,3 5	9,9 3	8,1 3	8,4 4
Среднее кол-во баллов борца в одной схватке	3,6 7	5,2	3,9 6	4,0 1	4,3 2	3,6 7	4,9 7	4,0 7	4,2 2
Кол-во побед туше	3	8	0	5	3	0	7	12	38
Кол-во побед по баллам	23	19	39	36	24	23	20	12	196
Кол-во схваток с 10 и более баллами (оба борца)	9	18	12	17	9	6	16	5	92
Кол-во баллов, набранное в них	111	232	168	197	143	67	192	76	1186
Процент от всех баллов в весе	58	83	54	60	61	40	72	39	60,1
Кол-во схваток с менее чем с 10 баллами (оба борца)	17	9	27	24	18	17	11	19	142

Общее кол-во баллов, набранное в них	80	48	141	132	90	102	76	119	788
Процент от всех баллов в весе	42	17	46	40	39	60	28	61	39,1
Общее время периодов (мин)	112	113	182	169	128	89	110	79	982
Среднее время одной схватки (мин, с)	4.19	4.11	4.40	4.07	4.44	3.52	4.04	3.18	4.12
Кол-во баллов победителей	152	223	248	276	167	141	230	158	1595
Кол-во баллов победителя (1 схватка)	5,85	8,26	6,36	6,73	6,19	6,13	8,52	6,58	6,82
Общее кол-во баллов проигравших	39	57	61	53	66	28	38	37	397
Кол-во баллов проигравшего (1 схватка)	1,5	2,11	1,56	1,29	2,44	1,22	1,41	1,54	1,62

3. Количество побед на туше составило всего 38 из 234 схваток, что соответствует 16,24%.

4. Количество различных вариантов побед по баллам составило 196, то есть – 83,76%. Этому существует простое объяснение: если спортсмен сразу же после перевода соперника в партер не провел реальной попытки выполнить прием, то они сразу же поднимаются в стойку. Кроме того, на соревнованиях достаточно высокого ранга среди юниоров и мужчин «кладышные» приемы проводятся только в единичных случаях.

5. Время проведения одного поединка снизилось и составило 4 минуты и 12 с. Это говорит о том, что в подавляющей части схваток достаточно было не более 2 периодов. Общее время борьбы (не считая пауз, перерывов, выхода на ковер) – 982 мин, то есть всего 16 ч 22 мин, которые были распределены на 3 дня соревнований.

6. Победители в 234 схватках выиграли 1595 баллов в сумме или 6,82 балла на 1 спортсмена. Проигравшие набрали суммарно всего 397 баллов, то есть 1,62 балла на 1 борца.

7. Следует отметить наиболее высокую результативность борцов веса 55 кг (10,4 балла в среднем в одной схватке) и борцов 96 кг – 9,93 балла.

8. В весовых категориях 60 и 84 не зафиксировано побед на туше. Однако в весе 55 кг зафиксировано 8 чистых побед из 27 схваток (29,63%), в весе 96 кг – 7 туше из 27 (25,93%), и в весе 120 кг из 24 схваток каждая вторая закончилась чистой победой одного из соперников.

В целом схватки проходили в более высоком темпе, так, средняя продолжительность одного фрагмента составила 32 секунды.

Соревнования среди кадетов

Анализ соревновательной деятельности кадетов (16-17 лет) был проведен на первенстве Республики Бурятия в весовых категориях 46; 50; 54; 58; 63; 69 кг (табл. 10). Всего проанализировано 106 схваток. Средняя результативность борьбы составила 11,3 балла – что выше, чем у взрослых (8,58 балла) и юниоров (8,44 балла). Причем максимальная продолжительность поединков у кадетов – 4 минуты 30 секунд, в то время как у взрослых и юниоров – 6 минут. Средняя продолжительность одного фрагмента составила 30 секунд. Практически каждая третья схватка закончилась победой на туше (32,1%). Для проведения ста шести поединков понадобилось 5 часов 50 минут «чистого времени». В целом борьба кадетов, ее структура и содержание отражают тенденции, проявившиеся во взрослой и юниорской борьбе после введения новых правил.

Завершая анализ соревновательной деятельности по новым правилам, можно выделить их основные преимущества и недостатки.

Основные преимущества состоят в следующем.

1. Система с выбыванием после одного поражения и с утешительными встречами в вольной борьбе в целом себя оправдывает, так как в основном побеждали сильнейшие, наиболее подготовленные спортсмены. Хотя среди части тренеров и спортсменов существовало опасение, что эта система кардинально снизит объективность определения победителей. Однако у спортсменов, проигравших финалистам, все же появляется шанс попасть в число призеров, кроме того, увеличивается количество бронзовых медалистов с 1 до 2.

Разновидности такой системы применяются во многих видах спорта, например в стрельбе из лука, и она значительно повысила интерес к этому виду спорта.

Таблица 10

Показатели соревновательной деятельности участников первенства Республики Бурятия

Весовая категория, кг	46	50	54	58	63	69	Все-го
Кол-во схваток	16	22	24	18	14	12	106
Сумма баллов всех борцов веса	205	273	281	185	147	107	1198
Среднее кол-во баллов в одной схватке	12,8	12,4	11,7	10,3	10,5	8,9	11,3
Среднее кол-во баллов борца в одной схватке	6,4	6,2	5,85	5,15	5,25	4,45	5,65
Кол-во побед на туше	6	8	7	5	4	4	34
Кол-во побед по баллам	10	14	17	13	10	8	72
Кол-во схваток с 10 и более баллами (оба борца)	9	13	13	8	6	5	54
Кол-во баллов, набранное в них	152	192	182	109	85	63	783
Процент от всех баллов в весе	74,1	70,3	64,8	58,9	57,8	58,9	65,4
Кол-во схваток с менее чем с 10 баллами (оба борца)	7	9	11	10	8	7	52
Общее кол-во баллов, набранное в них	53	81	99	76	62	44	415
Процент от всех баллов в весе	25,9	29,7	35,2	41,1	42,2	41,1	34,6
Общее время периодов (мин)	50	70	78	60	50	42	350

Среднее время одной схватки (мин, с)	3.08	3.12	3.15	3.21	3.36	3.28	3.20
Кол-во баллов победителей	176	231	225	133	119	81	965
Кол-во баллов победителя (1 схватка)	11,0	10,5	9,4	7,4	8,5	6,7	9,1
Общее кол-во баллов проигравших	29	42	56	52	28	26	233
Кол-во баллов проигравшего (1 схватка)	1,8	1,9	2,3	2,9	2,0	2,2	2,2

2. Определение победителей в каждом периоде (например, как в некоторых спортивных играх) дает надежду и возможность спортсменам отыгратися в следующем, сбросив психологический груз проигранных баллов.

3. Выгодной стороной системы является возможность определения победителей определенного веса в 1 день. Поэтому любой зритель получает возможность от начала и до окончания соревнования в конкретном весе увидеть нужного ему спортсмена, а не ждать его выхода на ковер 2-4 дня, как было ранее. Таким образом, система с прямым выбыванием и утешительными встречами позволяет проводить соревнования за более короткое время, что значительно меньше утомляет спортсменов, судей и зрителей.

4. Опасения, что результативность соревновательной деятельности борцов упадет, не оправдываются, соревнования стали проходить более динамично, интрига до предела обостряется при счете 1:1 после второго периода и может сохраниться до последних секунд схватки, так как спортсмен, проигравший в одном периоде, имеет шансы отыгратися в другом и одержать победу во всем поединке.

5. В связи с уменьшением времени одного периода в некоторой степени выравниваются шансы соперников. Это также ведет к росту интереса многих зрителей к соревнованиям.

6. Снижены возможности необъективного судейства в связи с тем, что судьи не могут давать предупреждения и тем самым влиять на исход поединка.

Основные недостатки новых правил.

1. Главный недостаток данной редакции правил состоит в том, что в случае нулевого счета наиболее выгодный и беспроегрешный захват за ногу определяется простым жребием. Тогда спортсмен, вынужденный отдать ногу, в 80-90% случаев обречен на поражение в периоде или даже во всем поединке.

2. В ходе поединков при выполнении технико-тактических действий иногда возникают споры при определении, заступил ли один из соперников за рабочую зону или нет? Такие инциденты затягивают проведение соревнований и не прибавляют зрелищности борьбе.

2.3. Результаты диагностического исследования

Для того чтобы определить мнение спортивной общественности, как повлияли нововведения на соревновательную деятельность, насколько они удачны и соответствуют ли требованиям со стороны спортсменов, тренеров, судей, специалистов и зрителей, проведено анкетирование. Всего было опрошено 50 респондентов. На часть вопросов ответы уточнялись в ходе личных бесед с опрашиваемыми, так как ставилась задача получить наиболее полный и исчерпывающий ответ. Содержание анкеты представлено в приложении 1.

Давая ответ на вопрос 1 «Согласны ли Вы с новым временным регламентом поединков (до трех периодов по 2 минуты с возможным проигрышем одного из соперников по результатам всего двух периодов)?», респонденты разделились на 3 неравнозначных по количеству группы (табл. 11). Первую, наиболее многочисленную, названный регламент устраивает, вторая по количеству группа отрицательно относится к нему. Самая малочисленная группа определенного ответа дать не смогла. Обращает внимание тот факт, что по 4 опрошенных из групп тренеров и зрителей не приветствуют данный регламент. В личных беседах тренеры объясняют это тем, что еще не успели приспособиться к нему, периоды слишком короткие, а это повышает вероятность случайных результатов. Их бы больше устраивала формула 3 периода по 3 минуты. Они отмечают, что данный регламент введен для того, чтобы повысить шансы более слабых соперников на международной арене. Так, менее подготовлен-

ный борец, выигрывающий даже 1 балл, может уйти в глухую защиту, дождавшись перерыва, одержать победу в периоде. Зрители же указывают, что для них новый регламент оказался неожиданным.

Таблица 11

Результаты опроса спортивной общественности

Ответы	Количество ответов					
	Тренеры	Спортсмены	Судьи	Специалисты	Зрители	Всего
Вопрос 1						
Да	4	4	6	6	5	25
Нет	4	2	2	3	4	15
Затр. ответить	2	4	2	1	1	10
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 2						
Да	4	4	7	7	4	26
Нет	3	2	1	2	3	11
Затр. ответить	3	4	2	1	3	13
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 3						
Да	5	5	7	7	8	32
Нет	3	2	2	2	1	10
Затр. ответить	2	3	1	1	1	8
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 4						
Да	2	2	3	1	4	12
Нет	6	6	5	8	4	29
Затр. ответить	2	2	2	1	2	9
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 5						
Да	8	4	7	10	5	34
Нет	1	2	1	-	2	6
Затр. ответить	1	4	2	-	3	10
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 6						
Да	10	2	10	10	8	40
Нет	-	2	-	-	1	3
Затр. ответить	-	6	-	-	1	7

Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 7						
Да	7	4	6	8	5	30
Нет	1	2	2	-	2	7
Затр. ответить	2	4	2	2	3	13
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 8						
Да	1	2	2	1	2	8
Нет	7	6	5	26	5	31
Затр. ответить	2	2	3	1	3	11
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 9						
Да	6	5	7	8	9	35
Нет	2	2	2	1	1	8
Затр. ответить	2	3	1	1	-	7
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 10						
Да	10	6	10	10	6	42
Нет	-	2	-	-	2	4
Затр. ответить	-	2	-	-	2	4
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 11						
Да	5	6	5	6	7	29
Нет	4	3	2	3	1	13
Затр. ответить	1	1	3	1	2	8
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 12						
Да	6	7	3	8	7	31
Нет	2	1	3	1	2	9
Затр. ответить	2	2	4	1	1	10
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 13						
Очень редко	-	-	-	-	-	-
Редко	-	-	-	-	2	2
Часто	6	5	4	6	5	26
Очень часто	4	5	6	4	3	22
Затр. ответить	10	10	10	10	10	50
Вопрос 14						
Да	8	4	6	7	4	29
Нет	-	2	2	1	3	8

Затр. ответить	2	4	2	2	3	13
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50
Вопрос 15						
Да	6	4	3	8	6	27
Нет	2	2	3	1	2	10
Затр. ответить	2	4	4	1	2	13
Сумма ответов	10	10	10	10	10	50

Позиции судей и специалистов достаточно близки, их в большей степени устраивает такой регламент. Поскольку он менее утомителен для них и зрителей, так как соревнования стали проходить более интересно, стало больше интриги в поединках.

Достаточно высокий процент затруднившихся ответить из числа спортсменов в силу необычности формулы не определился, хотя они отмечают, что они к ней скоро привыкнут.

Обобщая ответы на данный вопрос, можно отметить, что определение оптимальной продолжительности борьбы всегда отличалось наличием большого количества мнений и дискусионностью. Тем не менее принятые изменения нашли достаточное понимание у большинства опрошенных.

Отвечая на вопрос 2 о том, устраивает ли система соревнования с возможным выбыванием после одного поражения, но с возможностью участия в утешительных схватках, большинство опрошенных дали положительный ответ. Вторая по численности группа затруднилась ответить. «Нет» сказали 11 человек.

Тренеры и зрители в большей мере были не согласны с данной системой (по 3 чел.). При этом тренеры сказали, что результаты были бы более объективны, если бы спортсмены выбывали из борьбы как раньше, то есть после двух поражений. Судьи и специалисты более категорично (по 7 чел.), будучи более информированными, согласились с новой системой, сказав, что изменения правил – это веление времени. Они, опираясь на статистические данные, указали на тот факт, что как при старой, так и по новой системе выигрывают сильнейшие. Почти половина опрошенных спортсменов не дали прямого ответа, но отметили, что если проигрывать – то будущему финалисту, поскольку у них будет шанс бороться дальше. В целом можно отметить, что данная система нашла понимание у респондентов.

Анализируя ответы на вопрос 3 о большей или меньшей степени утомительности соревнования для спортсменов и зрителей по измененным правилам по сравнению со старыми правилами, можно отметить большую согласованность мнений респондентов. Так, 32 человека (64%) отметили, что соревнования по новым правилам их меньше утомляют. При этом судьи, специалисты и зрители дополнили, что раньше им приходилось находиться в зале по 6-8 часов, и они сильно уставали. Зрители же добавили, что у них притуплялось внимание, снижался интерес к происходящему на ковре, иногда даже тянуло в сон, приходилось также уходить с соревнований не досмотрев их. Теперь же схватки часто заканчиваются за 2 периода, и многие спортсмены выбывают после одного поражения.

Тренеры и спортсмены (5 чел.) сказали, что при проведении соревнований в 1 день при достаточно большом количестве участников придется проводить большее количество схваток через короткие промежутки времени, что весьма утомительно.

Таким образом, выяснилось, что большинство респондентов считает, что соревнования по измененным правилам для них менее утомительны.

Большинство респондентов на четвертый вопрос «Устраивает ли Вас пункт правил, предусматривающий выбор наиболее выгодного захвата по жребию в случае ничейного нулевого счета?» дали отрицательный ответ (29 чел.). При этом они дополнили, что это весьма необъективный способ, и полагаться на волю слепого жребия нельзя. Однако следует отметить довольно высокий процент судей и любителей, согласных с данным изменением. Судьи (3 чел.) мотивировали это тем, что вероятность неблагоприятного жребия одинакова для каждого борца, и это будет стимулировать соперников на активную и результативную борьбу. Они будут стремиться не допускать ничейного нулевого счета. Зрители же (4 чел.) подчеркнули, что им очень часто неважно кто выиграет, лишь бы увидеть красивую борьбу.

В целом следует констатировать, что основная часть респондентов желает, чтобы определение победителей было как можно более объективным.

Отвечая на пятый вопрос о необходимости внесения корректив в методику подготовки борцов в связи с изменением правил, большинство респондентов ответили положительно. При этом тренеры,

судьи и специалисты отметили, что правила нужно знать досконально, ибо даже на соревнованиях самого высокого ранга нередки случаи ошибок и проигрышей из-за незнания или неправильной трактовки правил. Необходимо постоянно следить за их изменением с тем, чтобы совершенствовать учебно-тренировочный процесс, прежде всего технико-тактическую и физическую подготовку. Часть спортсменов (4 чел.) и зрителей (3 чел.) затруднилась ответить.

Проанализировав ответы на данный вопрос, можно отметить большинство опрошенных понимает необходимость внесения корректив в методику подготовки борцов в связи с изменением правил.

В результате изучения мнений по шестому вопросу можно отметить, что подавляющее большинство опрошенных утверждает, что произошло изменение соревновательного арсенала вольной борьбы. Они имели возможность наблюдать соревнования до 30 и более лет. В беседах выяснилось, что на соревнованиях практически перестали выполнять многие приемы как в стойке, так и партере, например броски прогибом, «ножницы», «капкан» и другие. Борьба стала более динамичной, но более однообразной. Основные приемы – это действия с захватом ног и перевороты накатом. Наибольшее затруднение данный вопрос вызвал у ныне действующих спортсменов, стаж занятий которых составляет 5-7 лет.

При ответе на седьмой вопрос о том, произошли ли изменения в соревновательно-тренировочной деятельности с введением одного взвешивания накануне соревнований, основная часть опрошиваемых (30 чел.) ответила утвердительно. При этом респонденты отметили, что стала чаще применяться форсированная сгонка массы тела; увеличился объем уменьшаемой массы тела; в целом это более гуманный подход к здоровью спортсменов, так как не нужно в течение трех-четырех дней изнурительных схваток без полноценного питания держать вес.

Семь человек из числа опрошиваемых изменений не отметили.

Давая ответ на вопрос о том, устраивает ли уменьшение количества весовых категорий и их границы, большинство ответили отрицательно, отметив, что таким образом российские спортсмены потеряли часть медалей на самых крупнейших соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх и др. (табл. 18). Увеличение же границ привело к тому, что обострилась проблема вы-

бора оптимального веса. Часто бывает так – чтобы бороться в более легком весе, нужна изнуряющая и не всегда успешная сгонка, а в более тяжелом весе спортсменов не может закрепиться.

При определении мнений по девятому вопросу о согласии с тем, что схватки от предварительных до финальных проходят в одном весе в течение одного дня, выявлено, что больше половины опрошенных это устраивает (табл. 19). При этом все ответившие сказали, что такая организация более удобна как для зрителей, так и спортсменов. В то время как при старых правилах спортсмены должны были в течение трех-четырех дней, придерживая вес, голодными и с чувством жажды ожидать вызова на ковер.

Изучая мнения по десятому вопросу, мы выявили, что подавляющее большинство считает – правила непосредственно влияют на соревновательную деятельность борцов (табл. 20). При этом отмечено, что в наибольшей степени это зависит от временного регламента схваток, системы оценок приемов, возможности влияния судей на результат схваток, большой вероятности выбыть из дальнейшей борьбы после одного поражения.

На одиннадцатый вопрос «Устраивает ли Вас система, при которой каждый из трех периодов начинается с нулевого счета, то есть борец, проигравший по баллам 1 из двух первых периодов, сохраняет шансы одержать победу в третьем периоде и, следовательно, во всем поединке?» количество положительных ответов составило более половины и мнения опрошенных расходились в незначительной степени. При этом больше тренеров и спортсменов дали положительный ответ. Хотя в этих группах сохранилась достаточно большая часть, которая не согласна с таким подходом. Они отметили, что в такой системе не берутся в расчет, аннулируются ранее выигранные баллы, и тогда растет риск случайности в определении победителя. Нововведения понравились специалистам и любителям. Они добавили, что соревнования проводятся прежде всего для зрителей, и они должны быть зрелищными, держать в напряжении, интриговать. Этот пункт правил направлен на реализацию данной задачи.

Таким образом, система, при которой спортсмен, проигравший по баллам любой из двух первых периодов, все же имеет шансы одержать победу в поединке в целом, импонирует большинству оп-

рошенных. Это дает основание полагать, что в борьбе она приживется, как и в других видах спорта.

Мнения респондентов по двенадцатому вопросу «Согласны ли Вы с тем, что необходимо уменьшить возможность влияния судьи на ход и конечный результат схватки?» показали, что их основная часть дала положительный ответ. При уточнении, каким образом судьи в основном могут добиваться нужного им результата, было сказано, что они достаточно часто могут намеренно завесить или, наоборот, занижить оценки. Кроме того, до сих пор у некоторых не-объективных судей имелось эффективное средство – давать предупреждения и ставить борца в партер.

Отвечая на тринадцатый вопрос «Как часто вносятся изменения в правила борьбы?», респонденты, за исключением двух зрителей, ответили: «часто» (26%) и «очень часто» (22%) (табл. 23). В беседах они отметили, что частое изменение правил никак не способствовало повышению зрелищности борьбы, а создавало лишь большие неудобства.

Отвечая на вопрос «Необходимо ли дальнейшее совершенствование правил борьбы?», большинство опрошенных дали положительный ответ. В то же время несколько неожиданным выглядит сравнительно большое количество ответивших отрицательно и затруднившихся отвечать.

Больше половины респондентов, отвечая на вопрос «Необходимо ли в процессе начальной подготовки обучать технике бурятской национальной борьбы?», дали положительный ответ. В то же время достаточно много отрицательных ответов.

По мнению специалистов, даже небольшого объема времени достаточно для того, чтобы обучить основам техники бурятской борьбы. При этом важно выделить специальный раздел обучения технике борьбы с помощью ног (подсечки, обвивы, отхваты, подножки).

Таким образом, нами выявлено неоднозначное отношение опрошенных к новым правилам.

В этой связи следует обратиться к интервью двукратного олимпийского чемпиона, пятикратного чемпиона мира и Европы Б. Сайтиева, данного им после весеннего чемпионата Европы 2005 г. газете «Спорт-Экспресс». Знаменитый спортсмен отметил, что именно для него старые правила были абсолютно неподходящими в связи с

использованием скрестных захватов при равном счете. Однако он также сказал, что сейчас у борцов нет стимула проводить красивые броски, проще пройти в ноги, заработать балл, а потом удерживать это мизерное преимущество. Кроме того, Б. Сайтиева не устраивает такая ситуация, когда борец во время проведения красивого броска, но заступивший одной ногой за пределы ковра, проигрывает 1 балл.

Очень интересны мысли, высказанные М.Г. Маmiaшвили в интервью «Советскому спорту» после весеннего чемпионата Европы 2005 г. в Варне. Член бюро ФИЛА и президент ФСБР отметил главный плюс новых правил – то, что до предела обострилась интрига поединков. Теперь, если борец «зевнул» прием и проиграл, пусть даже крупно, первую двухминутку, он все равно может выиграть схватку, победив в следующих двух периодах. Однако он отметил, что двух минут слишком мало, чтобы два примерно равных по классу борца смогли проявить свои лучшие качества.

Подводя итоги проведенного опроса, можно констатировать, что в целом, несмотря на некоторую противоречивость мнений, нововведения в правила в последние годы, в том числе их изменения от 01.01.2005 г., все-таки устраивают большую часть опрошенных.

Тем не менее существует необходимость их дальнейшего совершенствования с тем, чтобы они стали более стабильными и понятными не только для специалистов и спортсменов, но и для обычного зрителя.

Пути совершенствования правил борьбы. На основании проведенных исследований мы считаем, что правила современной вольной борьбы все еще требуют дальнейшего совершенствования.

1. Целесообразно не повышать роль судей при решении конкретного исхода схватки, а именно – в будущем не вносить пункты правил, согласно которым судья сможет давать предупреждения за пассивность.

2. Аннулировать пункт правил, согласно которому борец, заступивший (наступивший) за рабочую площадь, проигрывает 1 балл.

Вместо захвата по жребью ноги при счете 0:0 одним борцом ввести обоюдный захват ноги:

1) право первым выбрать захват (правой или левой) определять по жребью;

2) получивший право первым выбирать захват берет правой рукой одноименную (правую) ногу изнутри или аналогично: левой

рукой – левую ногу соперника, после этого он соединяет руки в замок. Второй борец также производит захват ноги подобным образом, но по такому варианту, который остается ему;

3) голова при этом у каждого борца находится снаружи;

4) захват и борьба начинаются и проводятся в стойке, борец, первым оказавшийся в партере или в опасном положении, проигрывает баллы в зависимости от конкретного приема;

При проведении эксперимента нами производилось моделирование этой ситуации с помощью борьбы по заданию. Для борьбы давалось 30 секунд. Если борьба заканчивалась безрезультатно, проигравшим 1 балл считался тот, кто брал захват первым. В 40 случаях первым выбиравший захват выигрывал 19 раз. Тот, кто брал захват вторым – соответственно 16 раз. Процентное отношение составляет: первый – 47,5%; второй – 40%. На остальные безрезультатные попытки (5 раз) пришлось 12,5%, однако в этом случае баллы присуждались борцу, который берет захват вторым.

В то время как по введенным правилам отдающий ногу имеет шансы отстоять или выполнить контрприем до 10-17% случаев, то в других 83-90% случаев он проигрывает баллы. Таким образом, по новым правилам победитель определяется по воле слепого жребия.

Эксперимент, проведенный нами, показал, что мы можем предложить более справедливый и объективный способ определения победителя при обоюдном нулевом счете.

Таким образом, в результате анализа новых правил борьбы и соревновательной деятельности определено следующее:

- система с выбыванием после одного поражения в вольной борьбе в целом себя оправдывает, так как в основном побеждают сильнейшие, наиболее подготовленные спортсмены;

- определение победителей в каждом периоде дает возможность спортсменам отыграться в следующем, избавившись от психологического груза проигранных баллов;

- выгодной стороной системы является возможность определения победителей в одном весе в 1 день. Система с прямым выбыванием и утешительными встречами позволяет проводить соревнования за более короткое время, что значительно меньше утомляет спортсменов, судей и зрителей.

- результативность соревновательной деятельности борцов не упала, соревнования стали проходить более динамично, интрига до

предела обостряется при счете 1 – 1 после второго периода и сохраняется до последних секунд схватки.

- система в некоторой степени выравнивает шансы сильных и слабых соперников. Это также ведет к росту интереса многих зрителей к соревнованиям.

- более семидесяти процентов времени борцы проводят в стойке, меньше стало партерной борьбы.

Недостатки новых правил:

- главный недостаток данной редакции правил состоит в том, что в случае нулевого счета наиболее выгодный и беспроигрышный захват за ногу определяется простым жребием;

- возникают споры при определении: «заступил ли один из соперников за рабочую зону или нет?». Такие инциденты не прибавляют зрелищности борьбе.

В целом результаты опроса свидетельствуют о том, что, несмотря на некоторый разброс мнений, новые правила соревнований устраивают основную часть опрошенных.

В целом же структурно-смысловой анализ по методике С.В. Калмыкова (1994) и методикам расчета статистических показателей А.А. Новикова (1998; 2003); Г.С. Туманяна, Я.К. Кobleва, В.Л. Дементьева (1986) показывает, что схватки от предварительных до финальных, проводимые всего в один день стали носить более динамичный, интенсивный характер. Следовательно, это предъявляет повышенные требования к развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости борцов.

Таким образом, можно считать, что новые правила, основанные на так называемой нокаут-системе, весьма удачны, следовательно, их основные положения будут действовать достаточно длительное время.

Г Л А В А 3

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Основные направления техничко-тактической подготовки борцов

В результате проведенных исследований нами определено, что основными направлениями практической методики технико-тактической подготовки борцов являются: совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов; совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов; совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра; повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней; совершенствование навыков активного начала схватки; повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций; совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки.

В процессе теоретических занятий с просмотром видеозаписей спортсменами под нашим руководством изучались технические и тактические основы ведения поединка, анализировались эффективные приемы, составляющие арсенал ведущих борцов мира, а также обсуждались особенности современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

При этом совершенствовались:

- технические действия по фрагментам динамических ситуаций в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);

- технические действия на фоне разных уровней физиологической нагрузки (большой и максимальной);
- тактические комбинации, направленные на создание активного фона борьбы.

Анализ и поиск способов противоборства против основных конкурентов активно проводились в процессе непосредственной подготовки (не менее чем за 2 недели до соревнований).

В тренировке борцов давалась система заданий для совершенствования их мастерства (табл. 12).

Таблица 12

Система заданий для совершенствования
техничко-тактического мастерства борцов

№	Тренировочные задания
1	Варьирование сопротивления соперника (увеличение или уменьшение)
2	Уменьшение или увеличение времени отдыха и интенсивности нагрузки
3	Усложнение или упрощение исходных и промежуточных взаимоположений борцов
4	Использование различных тактических подготовок для создания динамических ситуаций
5	Подбор партнеров с различными анатомо-морфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования
6	Совершенствование способов выведения из равновесия
7	Совершенствование точности выполнения захвата
8	Совершенствование навыков оптимального расслабления и напряжения мышц
9	Развитие образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника

Учитывалось, что одну и ту же задачу каждый спортсмен может решать своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, для удержания преимущества выбиралось либо сковывание, либо маневрирование, либо угроза атаки, либо комплексные действия, включающие все эти операции.

Борцы совершенствовали навыки ведения единоборства:

- после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) не снижать активность, прессинговать;

- после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) удержать преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием;

- после успешной атаки (контратаки) с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше;

- после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать и перейти к удержанию преимущества с помощью надежной защиты, сковывания, маневрирования;

- после успешной атаки (контратаки) с выигрышем балла (баллов) снова атаковать, затем восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего еще атаковать с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше.

В процессе технико-тактической подготовки обязательно напоминалось, что борец после успешной атаки и выигрыша балла (баллов), как правило, в свою очередь оказывается атакованным. И ему необходимо быть готовым к этому. В противном случае он может проиграть баллы или оказаться на лопатках.

Причем в зависимости от задачи менялись действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой или демонстрацией активности и т.д.).

С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев (2000), основываясь на позициях деятельностного подхода, с помощью фрагментарного анализа выделили в качестве относительно самостоятельной структурной единицы начало поединка, которое, в свою очередь, может включать от одного до нескольких фрагментов (эпизодов) единоборства. После чего авторы определили, каким образом такое начало может быть связано с результатом соревновательной деятельности в целом. Оказалось, что в 16 полуфинальных и финальных встречах чемпионата мира 1997 г. 14 побед одержали борцы, активно начавшие поединки и выигравшие при этом 1 балл и в некоторых случаях развившие успех до трех баллов, что составило 87,5%. Таким образом, показано, что спортсмены, активно начинающие поединки и выигрывающие при этом один или несколько баллов, овладевают инициативой, получают психологическое преимущество и, как правило, побеждают.

Проведенный в связи со сказанным выше анализ соревновательной деятельности по измененным с 01.01.2005 г. правилам свидетельствует о том, что роль первого балла в достижении победы еще более возрастает по следующим причинам.

1. Время одного периода сократилось с трех до двух минут, то есть времени отыграться остается еще меньше.

2. Каждый период начинается с нулевого счета, то есть, у каждого спортсмена имеется возможность первым выиграть балл первым трижды.

Исходя из вышесказанного нами давалась установка активно начинать поединки, внезапно атаковать, первыми выполнять тактико-технические действия для того, чтобы захватить инициативу в начале поединка. Реализация этой задачи осуществлялась следующим образом: борцам объявлялось задание – выиграть дебют поединка, то есть взять первыми баллы и набрать больше очков, чем соперники в течение одной минуты. После чего поединок останавливался, проводился анализ, и снова через 3-5 минут повторялось задание. Таких серий выполнялось до трех-шести.

Спортсмены обучались умению рационально вести единоборство в зависимости от создавшейся ситуации (табл. 13).

Таблица 13

Способы реализации установок по эффективному ведению единоборства в зависимости от конкретной ситуации

Установки	Способы реализации установок
Выигрывая, не переходить к обороне, атаковать и наращивать преимущество	Борцу предоставляется гандикап в 1-4 балла и дается установка увеличить разрыв, партнер должен сократить отставание и выйти вперед
Для удержания преимущества при переходе (вынужденном или запланированном) к защитной тактике защищаться активными средствами	Применение неудобных захватов, швунгов, передвижений, ложных выпадов, прессинг, демонстрация активности. Ожидание технических и тактических ошибок соперника, стремящегося к обострению борьбы, проведение контратак
Одержат победу на туше	Совершенствование 1-2 высокоэффективных приемов
Маскировать тактический замысел	Не демонстрировать намерения

атаковать при проигрышном счете	атаковать, спешить, пытаться выполнить рискованные приемы без тактической подготовки
Совершенствовать навыки правильного сближения с противником	Не разводите локти в стороны и высоко не поднимать, спину держать прямо, ноги слегка согнуть в коленях, ноги не скрещивать
Проводить сложные атаки	Атака связками из двух-трех приемов, борьба «спуртами» через 20-30 с

В процессе совершенствования технико-тактических действий учитывались особенности телосложения соперников (длина тела, рук, ног, туловища), а также сильные и слабые стороны их подготовленности. При этом в максимально возможной степени использовались собственные наиболее сильные стороны, маскировались и компенсировались более слабые (табл. 14).

Таблица 14

**Учет особенностей соперников
в технико-тактической подготовке**

№	Особенности соперников	Реализация задачи
1	Быстрый соперник	Борьба в захвате для того, чтобы сковать движения соперника
2	Выносливый соперник	Добиться преимущества в самом начале поединка и затем удержать его, маневрируя, сковывая, демонстрируя высокую активность и прессингуя
3	Недостаточно выносливый соперник	Чаще атаковать, навязывать силовое противоборство, и на фоне его утомления набирать выигрышные баллы и стремиться к победе на туше
4	Техничный соперник	Отработка жесткой, сковывающей, прессингующей борьбы
5	Более высокий соперник	Борьба в низкой стойке и из положения вне захвата
6	Низкорослый соперник	Совершенствование борьбы в контакте, с выгодными и удобными захватами в низкой стойке с упором в голову или плечо
7	Физически сильный соперник	Борьба с атаками вне захвата, с дистанции, уклонение от сковывающих, неудобных захватов

Для эффективного моделирования соревновательной деятельности производился рациональный подбор спарринг-партнеров, имеющих различные особенности физической подготовленности и технико-тактического мастерства (высокий уровень развития отдельных двигательных качеств или их определенных сочетаний, оригинальная техника и тактика ведения борьбы и т.д.).

В схватках круговым методом спортсмену-«матке», проводившему поединок с несколькими соперниками поочередно, подбирались разноплановые спарринг-партнеры.

Для повышения результативности борьбы спортсменам давались следующие рекомендации.

1. Атакующий должен действовать жестко, вкладывая всю свою силу и выносливость в проводимый прием. Кроме этого, оказывать и волевое давление на соперника. Это позволит быстрее расшатать его защиту и успешно завершать атакующие действия.

2. Нужно не просто имитировать атаку, а по-настоящему вкладываться в прием по несколько раз с целью его качественной реализации. Даже убедившись в том, что соперник хорошо защищается, необходимо продолжать утомлять его непрерывными атаками, искусно маскируя свой конечный (истинный) замысел. Соперник, защитившись от первых атакующих действий, успокаивается и несколько расслабляется. Атакующий, воспользовавшись этим, должен резко переключиться на заранее приготовленный коронный прием и добиться успеха.

3. В ситуациях поединка, когда атакованный при попадании в партер не успел занять устойчивого положения и не приготовился к защите, его необходимо без промедления атаковать повторно.

Поскольку, как нами установлено, в настоящее время технический арсенал представителей ведущих школ вольной борьбы практически одинаков, совершенствовались следующие основные компоненты технико-тактического мастерства.

1. Действия, направленные на защиту от: а) переворотов нака-том; б) приемов, связанных с захватом ног.

2. Осваивались и совершенствовались редко выполняемые приемы, которые будут неожиданными для соперников.

При реализации индивидуального подхода в формировании спортивного мастерства слабые компоненты подготовленности (физической, тактико-технической и др.) подтягивались и развивались

до такого уровня, который бы обеспечивал достаточную надежность и стабильность соревновательной деятельности, а сильные развивались до максимально возможного уровня.

Учитывая достижения современной практики подготовки высококвалифицированных борцов, в среднем до 50% времени отводилось на совершенствование отдельных технико-тактических действий. На каждом занятии совершенствовалось 2-3 действия. В недельном микроцикле к каждому из них возвращались не менее трех-четырёх раз. Следующие 35-40% времени основной части занятия отводились на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10-15% времени были заняты совершенствованием тактики поединка в целом. Спортсмены обучались составлению примерного плана ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизировались лишь те, которые непосредственно связаны с атакой.

Вся работа по совершенствованию технико-тактического мастерства проводилась в рамках индивидуально-групповых занятий с несколькими борцами (6-12 чел.) в зависимости от конкретных задач.

Совершенствуя технико-тактическое мастерство, спортсмены при просмотре видеозаписей своих поединков, поединков основных конкурентов и сильнейших борцов страны и мира на крупнейших соревнованиях обучались навыкам анализа, определения сильных и слабых сторон их подготовленности.

Для воспроизведения условий предстоящих соревнований проводился однодневный модельный микроцикл, в течение которого спортсмены участвовали в 2-5 схватках (в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и предполагаемого количества поединков). При этом воспроизводились: а) условия выполнения технических действий; б) условия ведения поединков; в) условия участия в соревновании в целом; г) технико-тактические особенности соперников; д) величина соревновательной нагрузки; е) психологическая нагрузка; ж) поведенческий комплекс участия в соревнованиях и другие условия, определяемые особенностями предстоящих соревнований.

Совершенствование атакующих технико-тактических действий в стойке. В вольной борьбе технико-тактические действия, свя-

занные с проходами и захватами ног, – сваливания, броски, сбивания являются основными. На них приходится каждая третья реализованная попытка, и с их помощью спортсмены выигрывают четверть всех баллов (табл. 1-4). В целом данная группа приемов является технической базой борьбы в стойке, с них начинаются практически все атаки.

В учебно-тренировочном процессе совершенствовались «коронные» (излюбленные) варианты захватов ног из описанных Д.Г. Миндиашвили, В.Д. Дашинорбоевым, Л.Ф. Колесником и др. (1985); Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьяловым (1998) и уточненных нами в процессе педагогических наблюдений и анализа соревновательной деятельности.

1. Захват ног наклоном выше коленей (за бедра).
2. Захват ноги наклоном за бедро (голова изнутри).
3. Захват ноги наклоном (голова изнутри) правой (левой) рукой за бедро, левой (правой) за пятку.
4. Захват ног полетом за голени (голова снаружи).
5. Захват ноги полетом за голень (голова изнутри).
6. Захват ноги полетом за голень (голова снаружи).
7. Захват ног полуполетом за бедра (голова снаружи).
8. Захват ноги полуполетом выше коленей (голова снаружи).
9. Захват ноги полуполетом за бедро (голова изнутри).
10. Захват ноги выхватом за голень. Атакующий швунгует соперника за шею вправо (влево) и, ныряя к правой (левой) ноге, выхватывает голень правым (левым) локтевым сгибом руки вверх (голова снаружи).
11. Захват ноги захождением (выседом) за голень. Атакующий, подбив правую руку соперника вверх под локтевой сгиб и нырнув под ней, правой рукой выполняет длинный шаг вперед-влево (высед). Падая на правый бок, захватывает правой рукой одноименный голеностоп снаружи и, быстро развернувшись грудью к коврику, захватывает левой рукой одноименную голень изнутри-сзади.

В целом совершенствовались технико-тактические действия, непосредственно составляющие индивидуальный соревновательный арсенал конкретного спортсмена. При совершенствовании техники проходов в ноги давалось задание выполнять действия слитно, без всякой остановки. Они выполнялись без сопротивления соперника до автоматизации навыка. Затем спортсмены переходили к

отработке приемов с небольшим сопротивлением. А далее совершенствовались их в тренировочных и контрольных схватках.

Кроме того, совершенствовались броски подворотом, через спину, вращением, сбивания зацепом ноги, броски и сбивания с подсечкой, прогибом с обвивом, нырком, сваливания зашагиванием.

Совершенствование защитных технико-тактических действий в стойке. Поскольку проходы в ноги составляют начало атаки, то вполне естественно, что защита от них и последующие забегания являются основой защиты. В современной борьбе есть немало случаев, когда спортсмен, выиграв минимум баллов и активно защищаясь, выигрывает самые ответственные схватки.

Для успешной защиты от проходов в ноги особое внимание уделялось соблюдению правильной стойки. При этом борец не должен быть скованным, закрепощенным, поскольку это намного снижает эффективность его защитных действий.

При совершенствовании защиты от прохода в ноги отрабатывались основные движения – откидывание, а также захват шеи сверху и разноименной руки из-под плеча. Далее производилось забегание на балл. Захват распускался только после того, как партнер оказывался в положении партера.

Совершенствование атакующих технико-тактических действий в партере. В последние годы отмечается снижение интереса к совершенствованию борьбы в партере. Многие борцы, выигрывая, после перевода соперника в партер пытаются только протянуть время и удержать его внизу. А когда сами попадают в положение нижнего, то тоже ведут пассивную борьбу, не делая попыток выйти снизу наверх или провести контрприем. Из всего арсенала приемов в партере предпочтение отдается переворотам накатом и скрестным захватом голени. Остальные применяются значительно реже (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1998; Калмыков С.В., Сагалеев А.С., 2000). Главной причиной снижения доли партерной борьбы по нашим наблюдениям является то, что судьи стремятся быстрее поднять борцов в стойку. Поэтому борцы стремятся выполнять простые, надежные и не требующие сравнительно длительной подготовки приемы.

Следовательно, учитывая дефицит времени, обусловленный спецификой действующих правил, борцы вынуждены в основном совершенствовать различные перевороты накатом.

Для изучения и совершенствования нами предлагались различные варианты переворотом накатом:

- 1) через мост захватом туловища и руки, захватом туловища;
- 2) не касаясь головой ковра (полуброском);
- 3) захватом туловища и разноименного запястья;
- 4) захватом туловища и одноименного предплечья снаружи;
- 5) захватом туловища и подбивом руки;
- 6) захватом разноименного запястья и щепом ноги стопой;
- 7) захватом за туловище и подбивом одноименного бедра изнутри;
- 8) захватом туловища и разноименного плеча сбоку;
- 9) захватом скрещенных голеней;
- 10) захватом туловища и запястья двумя руками;
- 11) забеганием под противника;
- 12) захватом дальнего плеча рычагом в сторону, противоположную от захваченной руки (А. Фадзаев);
- 13) захватом дальнего плеча рычагом в сторону захваченной руки (Б. Сайтиев).

Совершенствование защитных технико-тактических действий в партере. В зависимости от особенностей телосложения, длины конечностей, уровня физической подготовленности отрабатывались варианты защиты – пассивной или активной.

При пассивной защите давалось задание не раскрываться, не производить избыточных движений, не давать сопернику нужный ему захват. Если сопернику удастся взять захват, то в этом случае – не обострять ситуацию и не контратаковать, а только лишь удержаться в партере и не оказаться в опасном положении.

При активной защите атакуемый при попытке соперника взять захват или провести основное действие (прием) накрывает его или проводит контрприем. К активной защите не рекомендовалось переходить борцам с закрепощенными мышцами. Причем нами отмечено, что в условиях соревнований в настоящее время возрастает доля пассивной защиты, к активной защите прибегают значительно реже.

Совершенствование контратакующих технико-тактических действий. При формировании арсенала контратакующих действий нами учитывалась быстрота реакции и оперативность мышления спортсменов. В процессе тренировки подопечные обучались ис-

пользовать слабые места в подготовленности соперников. А именно:

- 1) недостаточную физическую силу;
- 2) атаки прогнозируемым и ожидаемым приемом;
- 3) отсутствие эффективной предварительной подготовки приема;
- 4) знание технического арсенала соперников;
- 5) выполнение атаки соперником из неудобного положения;
- 6) незавершение атаки вследствие неуверенности;
- 7) несвоевременное (раннее или запоздалое) расслабление в последней фазе атаки;
- 8) кратковременную задержку (пауза) в движении;
- 9) грубое нарушение биомеханической структуры движения.

Контрприемы выполнялись как непосредственно в момент атаки, так и после защитных действий, как за счет создания условий для атаки противника (вызов, раскрытие, обманные движения, демонстрация усталости), так и без подготовки за счет опережения атакующих действий соперника.

Совершенствование высокоэффективных, амплитудных технико-тактических действий. В соответствии с действующими правилами бросок с большой амплитудой оценивается в 5 баллов, при этом борец, выполнивший его, одерживает победу в одном периоде схватки.

В ходе педагогических наблюдений нами отмечено, что в условиях соревнований высокого ранга броски прогибом выполняются очень редко. Как правило, их в большей мере пытаются проводить в поединках с заведомо слабыми соперниками. При этом владение техникой броска прогибом позволяет уверенно чувствовать себя в скрестном захвате и ограничивать активность соперника. Нами учитывалось, что существуют определенные биомеханические отличия выполнения броска в тренировочных и соревновательных условиях. В основном это обусловлено характером противодействия соперника в соревнованиях, состоянием спортивной формы и качеством технической подготовки на начальных этапах занятий спортивной борьбой.

В процессе технико-тактической подготовки спортсмены совершенствовали действия по выведению соперника из равновесия и

технику подбива для создания активного вращения в вертикальной оси.

Для обеспечения надежности и эффективности выполнения амплитудных бросков спортсмены совершенствовали различные способы входа в прием (способы тактической подготовки и различные захваты), технику основной части (собственно бросок) и технику заключительной части (удержания и дожимания на лопатки).

3.2. Методика специальной физической подготовки

На основе анкетирования (прил. 2) пятидесяти высококвалифицированных тренеров, научных работников и спортсменов (мастера спорта СССР и России, в том числе международного класса) определены основные спортивно-важные двигательные качества современной вольной борьбы:

- специальная выносливость (сумма мест – 92; итоговый ранг – 1);
- скоростно-силовые качества (сумма мест – 102; итоговый ранг – 2);
- силовая выносливость (201 и 3 соответственно);
- ловкость, координация (231; 4);
- выносливость (245; 5);
- скоростные качества и быстрота (286; 6);
- силовые качества (308; 7);
- гибкость, подвижность в суставах (335; 8).

Для определения степени согласованности мнений респондентов вычислен коэффициент конкордации, который составил $W = 0,91$ при $P < 0,01$. Это свидетельствует о высокой степени совпадения их мнений.

Результаты опроса подтверждаются данными ведущих специалистов борьбы (Настенко В.Т., 1978; Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., 2005; Новиков А.А., Акопян А.О., 1993; Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986; Эрцеган, 2000 и др.).

При этом И.С. Ярыгин, О.П. Юшков, А.М. Дякин и В.М. Оношко (1989) указали, что общей мировой тенденцией стратегии развития борьбы является поиск наиболее эффективных методов повы-

шения скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости.

Специальная скоростно-силовая подготовка

Среди физических качеств борцов особо выделяются скоростно-силовые качества как один из важнейших факторов надежности и эффективности выполнения технико-тактических действий в условиях соревнований (Попов Г.И., Резинкин В.В., Акопян А.О., 2000).

В результате анализа техники вольной борьбы нами выявлены основные упражнения для специальной силовой подготовки. Критерием отбора явилось их координационное сходство с соревновательными движениями, и учитывалось правило: чтобы силовая подготовка способствовала повышению технического мастерства, следует развивать в первую очередь именно те группы мышц, которые нужны борцу для выполнения приемов его арсенала (Мартиросов Э.Г., 1969). Основными для борцов являются следующие движения и, соответственно, упражнения для ведущих групп мышц (разгибателей туловища мышц плечевого пояса, разгибателей ног, мышц брюшного пресса) (табл. 15).

Таблица 15

Основные движения борца, группы мышц,
участвующие в их выполнении

Движения борца при выполнении технико-тактических действий	Группы мышц, выполняющие движения
Проходы в ноги соперника, выполняемые а) наклоном; б) полуполетом; в) полетом; г) выхватом; д) захождением (выседом)	Разгибатели ног
Подтягивание к себе ног соперника при проходах в ноги; подтягивание туловища соперника к себе при переворотах накатом; борьба за захват; швунги	Мышцы плечевого пояса
Поднимание соперника при выполнении бросков наклоном и сходных с ним приемов	Мышцы спины и сгибатели
Все вышеперечисленные движения, дожимания и уходы с моста	Мышцы брюшного пресса

При развитии скоростно-силовых качеств учитывался характер применяемых упражнений (рис. 3).

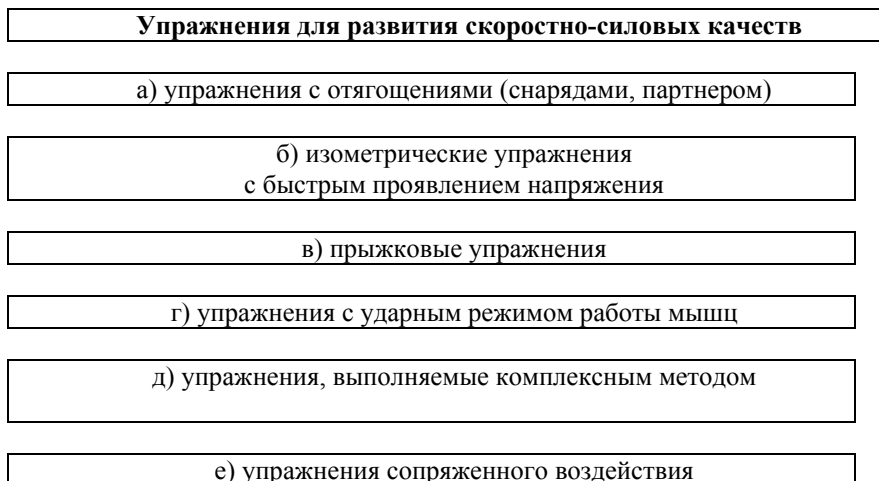


Рис. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств борцов

I. Развитие взрывной силы ног. С этой целью в основном использовались следующие упражнения (рис. 4).

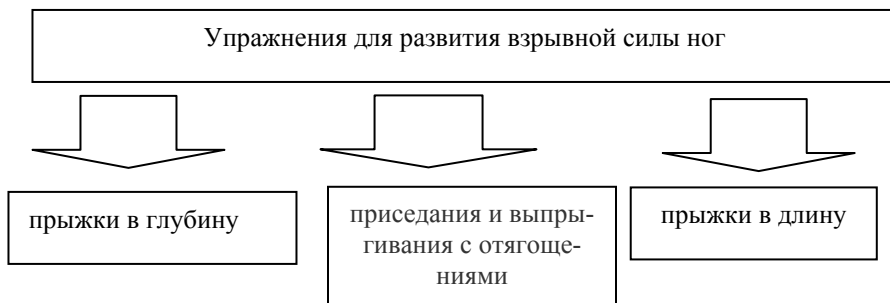


Рис. 4. Упражнения для развития взрывной силы ног борца

1. Прыжки в глубину, выполняемые в ударном режиме. При выполнении прыжков соблюдались следующие требования. При-

земление производится на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим мягким опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка согнуть в коленях, мышцы ног целенаправленно не напрягать. Приземляться упруго, плавно амортизируя. Тумбу лучше всего ставить на борцовский ковер или мат. Это позволит смягчить удар при приземлении и, самое главное, воспроизвести взаимодействие ног с достаточно мягкой поверхностью ковра.

Оптимальная глубина приседания при амортизации определялась опытным путем. Слишком глубокое приседание затрудняло последующее отталкивание, неглубокое – усиливало жесткость удара и не давало максимального отталкивания. Указывалось, что переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, так как пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Руки перед приземлением отводятся назад и при отталкивании энергичным махом помогают прыжку. Объяснялось, что амортизация и отталкивание должны выполняться как единое целостное движение с мощным усилием. Установка состояла в том, чтобы прыгнуть как можно выше.

Если у спортсмена была травма ноги (особенно коленного сустава) или она была не долечена, а также при болевых ощущениях и заметной усталости, прыжки спортсменом не выполнялись.

Дозировка упражнения составляла: для тренированных спортсменов – 3-4 серии по 10 прыжков. Для менее подготовленных – 2-3 серии по 5-8 прыжков. Отдых между сериями – до 8-10 минут заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

Нами разработан вариант выполнения прыжков в глубину с учетом специфики движений борцов. При приземлении спортсмен расставляет ноги в переднезаднем направлении. Во время отталкивания акцентируется толчок сзади стоящей ноги. Во избежание травм тумба обивается толстым и ровным слоем ткани (куска борцовского мата) и покрывается дерматином. Высота прыжка регулируется подкладыванием на ковер матов.

2. Прыжки в длину. Количество раз – 5-10 (пятерной-десятерной прыжок), прыжковых серий – 4-5. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

3. Прыжки, имитирующие различные способы передвижений при захватах ног. Количество 5-10, серий – 7-10. Отдых – 3-5 минут с упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

4. Приседания с партнером на плечах (комплексный метод). Партнер берется на плечи захватом «мельница». Приседаний – 3-5, количество серий – 3-4. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). После отдыха – прыжки в длину без отягощения с предельно интенсивным отталкиванием или имитация проходов в ноги 6-10 раз, 2-3 подхода.

5. Приседания со штангой на плечах и прыжки без отягощения (комплексный метод). Вес штанги подбирается индивидуально (до 70-80%) от максимального, 5-6 раз, 2 подхода. После отдыха – 5-6 мин – прыжки в длину без отягощения с предельно интенсивным отталкиванием или имитация проходов в ноги 6-10 раз, 2-3 подхода. Перерыв 6-8 мин.

6. Приседания со штангой на плечах и выпрыгивания вверх без отягощения (комплексный метод). Вес штанги подбирается индивидуально (до 70-85%) от максимального, 2-3 раза, 2 подхода. После отдыха – 3-4 мин – выпрыгивания вверх с предельно интенсивным отталкиванием 6-10 раз. Количество подходов 2-3. Комплекс повторяется – 2-3 раза с интервалом отдыха 6-8 мин.

II. Развитие силы мышц плечевого пояса. Для реализации этой задачи применялись следующие упражнения (рис. 5).

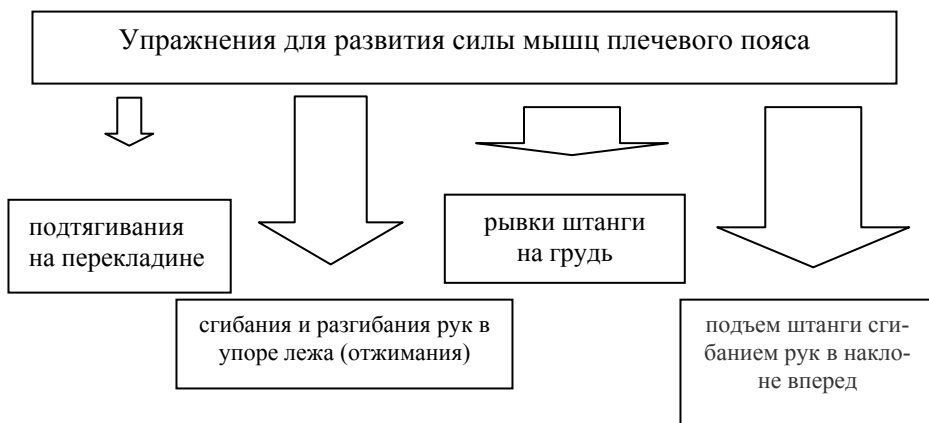


Рис. 5. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания)

а) резким отталкиванием без отрыва от поверхности ковра (пола) – 5-10 раз; б) в упоре на кулаки – 5-10 раз; в) с хлопками – 5-10 раз.

2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания), выполняемые в ударном режиме: а) резким отталкиванием с отрывом от поверхности ковра (пола); б) резким отталкиванием с отрывом от поверхности тумбочек с регулируемой высотой падения (от 5 до 20 см); в) резким отталкиванием с отрывом от поверхности ковра (пола), носки ног находятся на поверхности тумбочек с регулируемой высотой (от 5 до 20-30 см). В варианте «а» количество повторений составляло 5-7 серий по 5-8 раз. Отдых между сериями – 1-2 минуты – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). В варианте «б» количество повторений составляло 3-6 серий по 3-5 раз. Отдых между сериями – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж). В варианте «в» количество повторений составляло 1-3 серии по 2-3 раза. Отдых между сериями – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

3. Подтягивания на перекладине выполнялись рывковыми движениями 5-6 серий по 4-10 раз. Отдых между сериями – 3-5 м – заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

4. Лазание по канату длиной 5 метров осуществлялось из упора сидя, без помощи ног, до 5-7 раз. Отдых между подходами – 3-5 – минут заполняется упражнениями на расслабление (потряхивание, самомассаж).

5. Подъем штанги сгибанием рук рывком в наклоне вперед осуществлялся рывком по 5-6 раз в 3-4 серии. Отдых между подходами – 2-5 мин – заполняется упражнениями на расслабление (легкий бег, потряхивание, самомассаж).

6. Рывки штанги на грудь. Вес – 50-70% от собственного. Количество повторений – 5-6, серий 4-5, отдых между сериями 3-4 мин.

III. Развитие мышц спины. С этой целью применялись следующие упражнения (рис. 6).

1. Наклоны вперед со штангой в прямых, опущенных вниз руках. Вес штанги – 30-70% от веса тела. Выполняется 3-5 раз, коли-

чество серий 5-6. Отдых между подходами – 2-5 минут – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).



Рис. 6. Упражнения для развития силы мышц спины борца

2. Наклоны вперед со штангой в согнутых руках. Вес штанги 30-70% от веса тела. Выполняется 2-4 раза, количество серий 3-5. Отдых между подходами – 2-5 минут – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

3. Наклоны вперед с партнером на плечах (захват «мельница»). Вес партнера – 50-100% от собственного веса. Выполняется 5-6 раз, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах. Вес штанги – 40-70% от собственного веса. Выполняется 3-4 раза, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 3-4 минуты – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, самомассаж).

5. Прогнуться рывком назад как можно выше, лежа бедрами на гимнастическом коне (ноги закреплены на гимнастической стенке, руки на затылке или держат блин от штанги). Выполняется 5-6 раз, количество серий 3-4. Отдых между подходами – 2-3 минуты – заполняется упражнениями на расслабление мышц спины (круговые вращения туловищем, легкий бег, потряхивание, само-

массажем). Варианты – лежа на животе, руки на затылке (вытянуть вперед).

6. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов. Тяга штанги вверх (100% и более от максимального веса) с плавным развитием усилия (до 6 секунд) в позе, сходной с началом отрыва от ковра при броске наклоном, 2-3 раза с перерывом 1-2 мин с последующим расслаблением мышц. Затем рывки штанги от пола на грудь весом 40-60% от максимального с предельной интенсивностью усилия 4-6 раз, 2 подхода с отдыхом 3-5 мин. Комплекс в целом повторяется 2-3 раза через 5-6 мин.

IV. Развитие силы мышц брюшного пресса. С этой целью применялись следующие упражнения (рис. 7).



Рис. 7. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

1. Наклоны вперед лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, коне, руки за голову или вверх, голеностопные суставы зафиксированы сверху. Наклоны вперед с поворотом туловища поочередно влево и вправо – 4-6 раз, 5 подходов с отдыхом 2-3 мин.

2. Наклоны вперед лежа на спине или сидя с отягощениями (гантелями, блином от штанги), голеностопные суставы зафиксированы сверху. Наклоны вперед с поворотом туловища поочередно влево и вправо – 1-2 раза, 5 подходов с отдыхом 3-4 мин.

3. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов. Наклоны вперед сидя на гимнастической скамейке, коне, руки за голову или вверх, голеностопные суставы зафиксированы сверху – 4-6 раз, 5 подходов с отдыхом 2-3 мин. Затем удержание позы лежа в горизонтальном положении, не касаясь пола го-

ловой – 10-20 секунд. Комплекс в целом повторяется 2-4 раза через 2-3 мин.

Порядок выполнения упражнений. Перечисленные упражнения выполнялись круговым методом в следующем порядке:

- 1) для развития взрывной силы ног;
- 2) для развития силы мышц плечевого пояса;
- 3) для развития мышц спины;
- 4) для развития силы мышц брюшного пресса.

Распределение упражнений по микроциклам представлено в табл. 16.

Таблица 16

Распределение упражнений для развития скоростно-силовых качеств в микроциклах тренировки

№	Микроциклы	Упражнения
1	развивающий физически	1) общеразвивающие; 2) специально-подготовительные (развивающие); 3) соревновательные
2	развивающий технически	1) специально-подготовительные (развивающие); 2) соревновательные
3	контрольный	1) специально-подготовительные (развивающие); 2) соревновательные
4	подводящий	1) соревновательные; 2) специально-подготовительные (развивающие)
5	соревновательный	1) соревновательные; 2) специально-подготовительные (развивающие)
6	восстановительный	1) общеразвивающие 2) специально-подготовительные (развивающие)

Особенность методики скоростно-силовой подготовки состояла в том, что в период непосредственной подготовки к соревнованиям (за 21-28 дней) объем упражнений с партнером достигал 70-80%. Это осуществлялось для профилактики закрепощенности и уменьшения риска потери мышечной чувствительности. При этом скоростно-силовая подготовка проводилась совместно с технической, то есть сопряженным методом.

Развитие специальной выносливости

В современной вольной борьбе достижение высоких результатов в значительной степени обусловлено уровнем специальной выносливости, и ее недостаточное развитие не может быть компенсировано другими сильными сторонами подготовленности, поэтому развитию этого качества придается важнейшее значение.

Специальная выносливость является исключительно сложным многокомпонентным качеством, ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта (Платонов В.Н., 1986). В вольной борьбе изменение правил ведет к тому, что меняется ее специфика, соревновательная деятельность приобретает все более агрессивный и интенсивный характер. Следовательно, изменяется и структура специальной выносливости.

Двигательная деятельность борцов характеризуется вариативностью, нестандартностью, невозможностью заранее определить величину соревновательной нагрузки. Так, например, поединок может проходить от нескольких секунд до шести минут. Однако главная особенность борьбы состоит в волнообразной, неравномерной двигательной активности спортсменов. Поэтому для развития выносливости борцов следует использовать интервальные высокоинтенсивные упражнения.

Многочисленные эпизоды с максимально интенсивными движениями обуславливают тот факт, что к системам анаэробного энергообеспечения предъявляются значительные требования. Причем в таких видах спорта, как спортивная борьба, проявляется выносливость преимущественно скоростно-силового и силового характера.

В современной спортивной борьбе происходит дальнейшая эволюция правил, вводятся положения, направленные на повышение зрелищности, интенсивности борцовских поединков. Поэтому не-

обходимо совершенствовать методику развития специальной выносливости, с тем, чтобы борцы могли предпринимать реальные попытки выполнить прием через 15-25 с (Новиков А.А., Дахновский В.С., 1986).

Анализ данных специалистов (Бойко В.Ф., 1982; Дахновский В.С. с соавт., 1980; Калмыков С.В., Сагалеев А.С. с соавт., 2005; Петрунев А.А., 1985; Петрунев А.А. с соавт., 1988; Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998 и др.), а также результаты проведенного нами опроса в виде бесед свидетельствуют о том, что основными компонентами специальной выносливости в современной борьбе являются следующие.

1. Аэробный (поглощение, транспорт, утилизация кислорода, выработка части энергии в процессе работы, обеспечение восстановительных процессов после схваток, удаление продуктов метаболического обмена, накопившихся в результате протекания анаэробных процессов).

2. Анаэробно-гликолитический (обеспечение энергии при высокоинтенсивной интервальной нагрузке). Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 секунд до 6 минут (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997). Это полностью соответствует продолжительности схватки).

3. Силовой (длительная силовая работа без снижения ее эффективности).

Развитие аэробных возможностей. Как уже отмечалось, важнейшей составляющей специальной выносливости в спортивной борьбе являются аэробные возможности организма. Для их развития использовались следующие средства.

Равномерный бег. В одном занятии на общеподготовительном этапе спортсмены пробегали 10-12 км, сочетая эти нагрузки с упражнениями на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

На специально-подготовительном этапе доля равномерного бега снижалась до 5 км и на соревновательном этапе – до 3 км в одном занятии. Спортсмены выполняли беговые нагрузки в основной и частично в подготовительной частях занятий.

Совершенствование технико-тактических действий без сопротивления или с незначительным сопротивлением. Развитие

аэробных возможностей осуществлялось сопряженным методом параллельно с индивидуальной технической подготовкой в рамках учебно-тренировочных занятий, а также самостоятельно после них и во время утренней зарядки. При этом диапазон ЧСС, как правило, составлял 160-174 уд/мин.

Развитие анаэробно-гликолитических возможностей. Для обоснования применения интервальных нагрузок (спуртовый бег и броски манекена) нами в предварительных исследованиях определена их интенсивность. Выявлено, что она не только сопоставима с соревновательной, но и выше нее (табл. 17).

Таблица 17

Интенсивность соревновательных схваток
и спуртового бега ($M \pm m$)

Время измер. ЧСС	Вид нагрузки			Достоверность различий (P)		
	1	2	3	1-2	1-3	2-3
	Спуртовый бег (n=25)	Тест КСВ	Схватки (n=25)			
после 2-й	174±1,10	172±0,88	166±1,21	>0,05	<0,001	<0,001
после 4-й	176±1,13	178±0,94	171±1,40	>0,05	<0,01	<0,001
после 6-й	178,0±0,9 2	179±1,10	171±1,40	>0,05	<0,001	<0,001

* Для повышения достоверности ЧСС в схватках определялась только у победителей

Данный факт объясняется тем, что определенная часть поединков носит закрытый, осторожный характер, что ведет к снижению их интенсивности. Также в некоторых случаях схватки заканчиваются досрочно, и поэтому соперники не успевают получить достаточно большой нагрузки. В целом полученные результаты согласуются с данными ведущих специалистов, которые утверждают, что интервальные названные нагрузки являются очень эффективным средством развития выносливости во многих видах спорта и особенно в спортивной борьбе (Блеер А.Н., Бойко В.Ф., 1982; Игуменова Л.А., 1999; Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В., 1990;

Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К., 1982; Шепилов А.А., Климин В.П., 1979; Шиян В.В., 1998).

Важнейшим условием, обеспечивающим эффективность интервальных нагрузок, является создание устойчивой мотивации на их выполнение с максимальной самоотдачей, в противном случае результаты тестирования будут необъективными или тренировочный эффект будет неполноценным. Поэтому нами давалась установка – борясь с утомлением, выполнять упражнения с максимальной интенсивностью.

Для развития анаэробных возможностей применялись следующие средства:

- 1) схватки круговые;
- 2) схватки по заданию;
- 3) интервальный (спуртовый) бег;
- 4) броски манекена;
- 5) спортивные игры (футбол, баскетбол).

Метод круговых схваток. Круговые схватки проводились по следующей схеме: борьбу с одним спортсменом соперники ведут по очереди, меняясь каждую минуту. При этом для создания соревновательного климата велся общий счет поединка.

После того как борец проводил все 6 минут на ковре, его сменял другой спортсмен и также по очереди боролся с другими спарринг – партнерами.

Количество круговых схваток составляет от одной до трех; 2-3 поединка проводили только хорошо подготовленные спортсмены. Причем, как только мы замечали, что спортсмен–«матка» значительно снижает активность, его удаляли с ковра. На его место выходил другой спортсмен.

Схема круговых схваток в одном круге при максимальном количестве спарринг-партнеров выглядит следующим образом (табл. 18). Каждый спортсмен получает свой номер (от первого до седьмого) и проводит схватки по 12 мин, из них 6 мин в качестве «матки» и 6 мин как спарринг-партнер для других «маток».

Схватки по заданию. При проведении схваток по заданию давались установки проводить реальные атаки спуртами в интервале 20-30 секунд, совершенствовались навыки борьбы в плотном захвате, в условиях жесткого силового давления. Давалось задание преследовать соперника по всей площади ковра, чтобы он постоянно

находился у зоны пассивности, активно начинать схватку и удерживать преимущество по ее ходу. При этом уменьшалось время отдыха между периодами и схватками. В случае если один из соперников значительно уступал спарринг партнеру в подготовленности, ему предоставлялся гандикап в 1-4 и более балла.

Таблица 18

Круговой метод проведения схваток

Минуты схваток	Номера схваток						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	<u>1</u> -2	7-2	6-2	5-2	4-2	3-2*	7-3
2	<u>1</u> -3	7-3	6-3	5-3	4-3*	2-4	7-4
3	<u>1</u> -4	7-4	6-4	5-4*	3-5	2-5	7-5
4	<u>1</u> -5	7-5	6-5*	4-6	3-6	2-6	7-6
5	<u>1</u> -6	7-6*	5-7	4-7	3-7	2- <u>1</u>	7- <u>1</u>
6	<u>1</u>-7*	6- <u>1</u>	5- <u>1</u>	4- <u>1</u>	3- <u>1</u>	2-7	

*Примечание – в выделенных схватках происходит смена «маток»

Интервальный (спуртовый бег). Спуртовый бег применялся в двух вариантах. Первый предусматривал самостоятельный выбор спортсменом продолжительности и интенсивности спуртов. Данный вариант чаще использовался в рамках индивидуальной зарядки, самостоятельных занятий, а также в разминке перед совершенствованием технико-тактического мастерства.

Второй вариант предусматривал применение тестовых нагрузок, моделирующих интервальный режим двигательной деятельности борцов (гл. 2). Их педагогическое и метрологическое обоснование проведено С.В. Калмыковым, А.С. Сагалеевым, Б.П. Хамагановым (2005). Так, сначала спортсмены на стадионе или спортивной площадке пробегали отрезок в 100 м в произвольном темпе за 30-35 секунд, затем принимали положение низкого старта в обратном на-

правлении. По сигналу тренера этот отрезок они бежали с максимальной скоростью. На финише отрезка фиксировалось время и определялась ЧСС за 10 с. Таких сочетаний выполнялось 3, то есть спортсмен пробегал в общей сложности 600 м: 300 м – в максимальном темпе и 300 – в произвольном, что по времени практически соответствует одному периоду (2 мин). Таким образом, в ходе тестового упражнения (2 периода) спортсмены делали 6 ускорений. Результаты выполнения тестового упражнения доводились до спортсменов на следующем занятии.

Оценка функционального состояния спортсменов осуществлялась по следующим показателям: 1) времени пробегания дистанции; 2) реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и динамике восстановительных процессов (по ЧСС); 3) данным педагогических наблюдений и субъективным критериям: самочувствию, желанию тренироваться, сну, аппетиту.

В рамках недельного цикла тренировки в соревновательном периоде (как в теплое, так и холодное время года) спортсмены пробегали до 4 км в интервальном режиме.

Броски манекена. Несомненно, броски манекена по отношению к спуртовому бегу являются более специфической нагрузкой. Они выполнялись по методике, предложенной П.А. Рожковым, В.А. Никуличевым, В.К. Крутьковским (1982). Данный тест представляет собой модель высокоинтенсивной, (интервальной) спуртовой, технически насыщенной схватки. Ритм бросков следующий: в течение 40 с выполняется 5 бросков, после чего выполняется 8 бросков в максимальном темпе с фиксацией времени спурта. Таких сочетаний выполняется шесть. Вес манекена составляет 35-40% от веса тела спортсмена. Общая продолжительность теста соответствует среднему времени проведения схватки. Для сопоставления результатов определяется коэффициент специальной выносливости

Перед тестированием спортсмены в течение одного-трех занятий совершенствовали навыки их выполнения, для того чтобы технические погрешности не искажали его результатов, так как неправильное выполнение бросков ведет к неоправданному увеличению времени спуртов.

Спортивные игры (футбол, баскетбол). Игровой день назначался 2 раза в неделю – в середине и конце микроцикла (среда и суббота). Продолжительность игр составляла 30-40 и более минут.

Интенсивность нагрузки в среднем составляла 176 уд/мин при диапазоне ЧСС 166-184 уд/мин. Для повышения интенсивности игры некоторые пункты правил не принимались во внимание (офсайды, выходы мяча за боковую линию, пробежки, правило трех секунд и др.), в игре участвовало большее количество игроков или уменьшалась площадь игрового поля. При этом перед игрой давалось задание всем спортсменам стремиться получить как можно большую нагрузку, выполнять скоростные рывки, передвигаться по всему полю. Кроме того, спортивные игры являлись не только средством развития выносливости, но и давали возможность переключиться на другой вид деятельности и снять эмоциональное напряжение.

Для обоснования эффективности методики развития аэробных и анаэробно-гликолитических возможностей на основе применения вышеописанных средств проведен эксперимент продолжительностью 3 месяца (июль-сентябрь 2005 г.) с участием 20 спортсменов. Его результаты представлены в таблице 19.

Таблица 19

Показатели специальной выносливости
(аэробные и анаэробно-гликолитические возможности)
спортсменов до и после эксперимента

Этап исследования	Стат. показатели	Тесты	
		Бег 3000 м	Тест КСВ
До эксперимента (n=20)	M m	11.17,5	150,0
		3,3	2,4
После эксперимента (n=20)	M m	11.7,3	157,7
		3,0	2,5
Достоверность различий (P)		P<0,05	P<0,05

В конце эксперимента у участников эксперимента зарегистрировано достоверное (P<0,05) повышение показателей в беге на 3000 м и тесте КСВ.

Таким образом, можно констатировать, что беговые нагрузки (равномерный и интервальный бег), а также броски манекена в ин-

тервальном режиме являются достаточно эффективным средством для развития специальной выносливости борцов (аэробный и анаэробно-гликолитический компоненты).

Развитие силовых возможностей. При развитии силовой выносливости применялись упражнения, выполняемые методом круговой тренировки для следующих основных групп мышц: 1) ног; 2) плечевого пояса; 3) спины; 4) брюшного пресса.

Упражнения для развития силы определенных групп мышц.

I. Развитие силы мышц ног.

1. Прыжки в глубину, выполняемые в ударном режиме.
2. Прыжки в длину.
3. Прыжки, имитирующие различные способы передвижений при захватах ног.
4. Приседания с партнером на плечах (комплексный метод).
5. Приседания со штангой на плечах и прыжки без отягощения (комплексный метод).
6. Приседания со штангой на плечах и выпрыгивания вверх без отягощения (комплексный метод).

II. Развитие силы мышц плечевого пояса.

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»).
2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа («отжимания»), выполняемые в ударном режиме:
3. Подтягивания на перекладине.
4. Лазание по канату.
5. Подъем штанги сгибанием рук рывком в наклоне вперед.
6. Рывки штанги на грудь.

III. Развитие мышц спины.

1. Наклоны вперед со штангой в прямых, опущенных вниз руках.
2. Наклоны вперед со штангой в согнутых руках.
3. Наклоны вперед с партнером на плечах (захват «мельница»).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах.
5. Прогнуться рывком назад как можно выше, лежа бедрами на гимнастическом коне.
6. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов.

IV. Развитие силы мышц брюшного пресса.

1. Наклоны вперед лежа на спине или сидя.
2. Наклоны вперед лежа на спине или сидя с отягощениями.
3. Упражнения с сочетанием изометрического и динамического режимов.

Содержание комплексов упражнений по станциям представлено в табл. 20.

Таблица 20

Сочетание упражнений в комплексах для развития силовой выносливости

Номер комплекса	Характер комплекса	Номера станций			
		I (ноги)	II (пл. пояс)	III (спина)	IV (пресс)
		Номера упражнений			
первый	скоростно-силовой	1	2	1	1
второй	скоростно-силовой	2	3	2	1
третий	скоростно-силовой	3	6	5	1
четвертый	силовой	4	1	3	2
пятый	силовой	5	4	4	2
шестой	силовой	6	5	6	3

3.3. Содержание микроциклов подготовки с учетом требований соревновательной деятельности

В соответствии с рекомендациями (Гаськов А.В., 1998, 1999, 2000; Гулгенов Ц.Б. с соавт., Калмыков С.В., 2001; Калмыков с соавт., 2005; Миндиашвили Д.Г., Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Дмитриев Р.М., 1999; Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., 2000); (Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001 и др.) нами определены показате-

ли нагрузок в годичном цикле подготовки по периодам: переходный – 1 месяц; подготовительный – 3 месяца; соревновательный – 8 месяцев (табл. 21).

Таблица 21

Показатели учебно-тренировочного процесса
и соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки

Показатели	Периоды подготовки			
	Переходный (июнь)	Подготовительный (июль-сентябрь)	Соревновательный (октябрь-май)	Всего за год
Всего календарных дней	30	92	243	365
Кол-во рабочих дней	25	78	209	312
- на учебно-тренировочных сборах	-	14	21	35
- по месту жительства	25	63	180	268
Кол-во дней переездов и отдыха	5	14	34	53
Кол-во дней соревнований	-	1	8	9
Кол-во соревнований	-	1	8	9
Кол-во соревновательных и контрольных схваток	-	10	60	70
Объем средств ОФП (час)	15	50	130	195
Объем средств ОФП в зоне высокой интенсивности	5	10	40	55
Объем средств СП (час)	10	120	160	290
Объем средств СП в зоне высокой интенсивности	5	95	145	245
Общий объем тренировочной работы (час)	25	170	290	485

На основе опыта подготовки спортсменов-единоборцев различной квалификации (Юшков О.П., Шпанов В.И., 2001) нами взято за основу содержание микроциклов подготовки в годичном цикле тренировки (втягивающий, ударный, подводящий, соревновательный и восстановительный) (табл. 22).

При корректировке количественных показателей нагрузки учитывалась тенденция к сокращению продолжительности тренировочных занятий и повышению их интенсивности.

Таблица 22

Содержание микроциклов различной направленности

Дни	Время дня	Содержание, дозировка	ЧСС, уд/мин
1	2	3	4
1. Развивающий физически (совершенствование общих и специальных физических качеств)			
Пн.	Утро 40 мин	Индивидуальная зарядка (бег, ОРУ, совершенствование инд. ТТМ в стойке, скоростно-силовая подготовка)	156-168 144-162
	Вечер 90 мин	Скоростно-силовая подготовка Совершенствование ТТД: в стойке 4x5 мин; в партере 4x2 мин Совершенствование индив. ТТМ – 20 мин Схватка по заданию – 6 мин (3x2 мин)	150-162 156-168 156-168 174-180
Вт.	Утро 40 мин	Индивидуальная зарядка – 40 мин (бег, ОРУ, совершенствование инд. ТТМ в стойке, скоростно-силовая подготовка)	156-168
	Вечер 90 мин	Кросс – 20 мин (4-5 км) Совершенствование скоростно-силовых качеств – 45 мин	162-168
Ср.	Утро 40 мин	Индивидуальная зарядка (ОФП)	156-168
	Вечер 60 мин	Футбол (баскетбол); ОФП; упражнения на снарядах; Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	162-174
Чт.	Утро	Индивидуальная зарядка – 40 мин (бег, ОРУ, совершенствование инд. ТТМ в стойке, скоростно-силовая подготовка)	156-168
	Вечер	Разминка – 15 мин Совершенствование индив. ТТМ: в стойке – 4x5 мин; в партере – 4x2 мин Скоростно-силовая подготовка, специальные упражнения на снарядах	138 156 156 150-162
Пт.	Утро	Индивидуальная зарядка – 40 мин (бег, ОРУ, совершенствование инд. ТТМ в стойке, скоростно-силовая подготовка)	156-168

	Вечер	УТР, разминка – 15 мин Совершенствование ТТД в стойке – 4x5 мин в партере – 4x3 мин Схватки по заданию 2x(3x2 мин)	138 168-180 168-180 180 и выше
Сб.	Утро 40 мин	Индивидуальная зарядка (ОФП)	156-168
	Вечер 90 мин	Скоростно-силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОФП – 40 мин. Упражнения на снарядах Круговые схватки 1x (3x2)+(6x1) Восстановительные мероприятия (сауна, массаж)	162-174
Вс.	Утро	Индивидуальная зарядка (ОФП)	
	День Вечер	Активный отдых	

2. Развивающий технически (совершенствование ТТМ и функциональной подготовленности в условиях, приближенных к соревновательным)			
1	2	3	4
Пн.	Утро	Индивидуальная зарядка – 30 мин (бег, ОРУ)	156-168
	Вечер	Разминка – 15 мин Совершенствование ТТД: в стойке 10x2 мин; в партере 3x2 мин Учебная схватка 3x2 мин Совершенствование индив. ТТМ – 15 мин	150-162 162 162 168-180 156
Вт.	Утро	Бег, ОРУ, совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	150-162
	Вечер	Разминка – 10 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин Совершенствование ТТД по заданию: в стойке 10x2 мин в партере 3x2 мин	150-162 150-162 160-174 160-174

Ср.	Утро	Бег, ОРУ, совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	150-162
	Вечер	Разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 4x5 мин в партере 3x2 мин Учебная схватка 3x2 мин Баня, массаж	150-162 150-162 168-174
Чт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 20 мин	150-162
	День	Разминка – 10 мин Совершенствование индив. ТТД: в стойке 4x5 мин в партере 5x2 мин	162-168 162
Пт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 20 мин	150-162
	Вечер	Разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 4x5 мин в партере 3x2 мин Схватка по заданию 2 x 3 мин+1 мин	162 162 174
Сб.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	138 150
	Вечер	Разминка – 10 мин Совершенствование индив. ТТД: в стойке – 4x5 мин в партере – 4x3 мин Схватки по заданию 2x(3x2 мин) Баня, массаж	
Вс.		Активный отдых	

3. Контрольный микроцикл (контроль за ТТМ и функциональной подготовленностью в соревновательных режимах)			
1	2	3	4
Пн.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин	132-144
		Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	144
	День	Разминка – 15 мин Совершенствование ТТД в стойке 4x5 мин в партере 4x2 мин	138 174 168

		Тренировочная схватка 2 х 3 мин+1 мин	180 и выше
	Вечер	Разминка – 15 мин Совершенствование ТТД: в партере 6х3 мин; в стойке 2х10 мин Совершенствование индив. ТТМ – 10 мин	168 168 162
Вт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	132-144 150
	День	ОФП + СФП, кросс 3-4 км Скоростно-силовая подготовка – 45 мин	168 162
	Вечер	Разминка – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	132 156-168
Ср.	Утро	Прогулка – 50 мин	
	День	ОФП, футбол, баскетбол – 2х20 мин	168
	Вечер	Баня, массаж	
Чт.	Утро	Прогулка	
	День	ТР, индив. разминка – 15 мин Контрольные схватки 2 х (2 х 3 мин + 1 мин)	132 180 и выше
	Вечер	ТР, индив. разминка – 15 мин Контрольная схватка 2 х 3 мин + 1 мин	138 180 и выше
Пт.	Утро	Прогулка	
	День	ТР, индив. разминка – 15 мин Контрольные схватки 2 х (2 х 3 мин + 1 мин)	180 и выше
	Вечер	ТР, индив. разминка – 15 мин Контрольная схватка 2 х 3 мин + 1 мин	180 и выше
Сб.	Утро	Объявление состава, прогулка – 50 мин	
	День	ОФП, баскетбол, футбол – 2х20 мин	168
	Вечер	Баня, массаж	
Вс.		Активный отдых	

4. Подводящий микроцикл (подведение спортсменов к предстоящим соревнованиям)			
1	2	3	4
	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	132-144 150
	День	УТР, разминка – 15 мин	144

Пн.		Совершенствование ТТД: в стойке 4 x 5 мин; в партере 4 x 2 мин Учебная схватка 2 x 3 мин + 1 мин	168 156 174
	Вечер	УТР, разминка 15 мин Совершенствование индив. ТТМ: в партере 3 x 4 мин; в стойке 2 x 10 мин Спец. упражнения на гибкость – 10 мин	138 168 156
Вт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин СУ на ковре – 30 мин	138 150
	День	УТР, разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 2 x 10 мин; в партере 6 x 2 мин	138 162 168
	Вечер	ОФП, разминка – 10 мин Баскетбол, футбол – 40 мин	138 162
	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	138 150
Ср.	День	УТР, разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 5 x 5 мин в партере 4 x 2 мин Схватки по заданию 2 x 3 мин + 1 мин	138 162 168 180 и выше
	Вечер	УТР, разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 3 x 10 мин; в партере 4 x 2 мин	138 168 162
Чт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	138 150
	День	ОФП, футбол, баскетбол – 45 мин	162
	Вечер	Теоретическое занятие	
Пт.	Утро	Бег, ОРУ – 20 мин Совершенствование индив. ТТМ – 30 мин	138 150
	День	УТР, разминка – 10 мин Схватки по заданию 2 x (2 x 3 мин + 1 мин) Совершенствование индив. ТТМ 2 x 10 мин	144 180 и выше

	Вечер	УТР, индив. разминка – 10 мин Схватка по заданию 2 x 3 мин + 1 мин Схватка в партере 2 x 3 мин + 1 мин Упражнения на восстановление – 10 мин	180 и выше 174
Сб.	Утро	Бег, ОРУ – 15 мин Совершенствование индив. ТТМ – 25 мин	138 156
	День	ОФП, футбол, баскетбол, гребля	
	Вечер	Баня, массаж	
Вс.		Активный отдых	

5. Соревновательный микроцикл (успешное выступление на соревнованиях)			
1	2	3	4
Пн.		Экипировка, собеседование, отлет (отъезд) к месту соревнований	
Вт.	Утро	Зарядка, бег, ОРУ – 20 мин СУ, совершенствование ТТМ – 30 мин	138 138-150
	День	ОФП, баскетбол, футбол – 30 мин	150-168
	Вечер	Активный отдых	
Ср.	Утро	Индив. зарядка, бег, ОРУ Баскетбол, футбол – 40 мин	144
	День	Индив. разминка – 15 мин Совершенствование ТТМ: в стойке 2x10 мин; в партере 2x3 мин	138
			156
			150
Вечер	Активный отдых, сауна, массаж		
Чт.	Утро	Прогулка	
	День	Активный отдых	
	Вечер	Пуш-пуш Индив. разминка – 10 мин. Тренировочные схватки: в стойке 2 x 3 мин + 1 мин в партере 2x2 мин Взвешивание	174 168
Пт.	Утро	Прогулка	
	День	Соревнование – схватки 3 x (2 x 3 мин)	192 и выше
	Вечер	Соревнование – схватки 2 x (2 x 3 мин)	192 и выше
Сб.	Утро	Прогулка	
	День	Соревнование – схватки 2 x (2 x 3 мин)	192 и

			выше
	Вечер	Соревнование – схватки 1 х (2 х 3 мин)	192 и выше
Вс.		Восстановительные мероприятия	

6. Восстановительный микроцикл			
1	2	3	4
Пн.	Утро	Прогулка – 40 мин	
	День	ОФП, футбол, баскетбол – 30-40 мин	162
	Вечер	Баня, массаж	
Вт.	Утро	Индив. зарядка. Бег, ОРУ – 20 мин	138
	День	Разминка – 15 мин	144
		Совершенствование ТТД: в партере 3х2 мин	156
		в стойке 2х5 мин	162
Плавание – 20 мин	120		
Вечер	Активный отдых		
Ср.	Утро	Прогулка – 30 мин	
	День	Баня, массаж	
	Вечер	Активный отдых	
Чт.	Утро	Зарядка, бег, ОРУ – 15 мин	138
		Совершенствование ТТМ – 20 мин	144
	День	ОФП, совершенствование скоростно-силовых качеств – 45 мин	150
Вечер	Активный отдых		
Пт.	Утро	Бег, ОРУ – 15 мин	138
		Совершенствование индив. ТТД – 20 мин	150
	День	Разминка – 15 мин	132
		Совершенствование ТТД: в партере 4х3 мин	138-150
в стойке 2х10 мин	150-162		
Вечер	Активный отдых		
Сб.	Утро	Прогулка	
	День	ОФП, прогулка 5-6 км Баня, массаж	
Вс.		Активный отдых	

3.4. Эффективность методики подготовки борцов с учетом требований правил соревнований

С целью определения эффективности методики подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям с учетом требований действующих правил вольной борьбы нами был проведен эксперимент, состоявший из двух этапов. Количество этапов обусловлено участием в двух основных соревнованиях года, то есть наличием двух циклов подготовки.

Эксперимент с участием десяти борцов был проведен в процессе подготовки к всероссийским турнирам, за первое место в которых присваивается звание «мастер спорта России».

При анализе результатов первого этапа эксперимента можно констатировать следующее (табл. 23). У испытуемых достоверно ($P < 0,05-0,001$) улучшились все показатели специальной выносливости. А также достоверно ($P < 0,05-0,001$) повысились показатели скоростно-силовых качеств, за исключением теста с подниманием ног и туловища лежа на спине за 10 секунд (хотя и в этом упражнении результат также имел тенденцию к улучшению, но достоверного изменения не обнаружено). Таким образом, уровень специальной выносливости и скоростно-силовых качеств испытуемых накануне первых соревнований значительно возрос.

Рассматривая результаты соревновательной деятельности (табл. 24), следует отметить, что на фоне недостоверной положительной динамики количества оцененных (успешных) атак, эффективности атаки и количества реальных атак, в других пяти показателях зафиксированы достоверные изменения.

Таблица 23

Показатели физической подготовленности спортсменов
(n=10) в ходе первого этапа эксперимента

Физические качества	Тесты	Этап эксперимента		Достоверность различий (P)
		до	после	
Специальная выносливость				
аэробный компонент	бег 3000 м (мин, с)	11.04,8 3,4	10.54,2 3,0	<0,05
силовой компонент	приседания с партнером своего веса (кол-во раз)	32,4 1,1	37,3 1,2	<0,01
анаэробный компонент	тест КСВ (броски манекена) (ед.)	148,0 1,9	160 2,2	<0,001
скоростно-силовой компонент	подтягивание на перекладине рывком (кол-во раз)	32,6 1,0	35,9 1,1	<0,05
Скоростно-силовые качества				
скоростно-силовые (разгибатели ног)	прыжок в длину с места (см)	232,0 4,7	247,1 5,0	<0,05
скоростно-силовые (плечевой пояс)	лазание по канату 5 м (с)	7,8 0,06	7,6 0,07	<0,05
быстрота, скоростно-силовые	бег 30 м (с)	4,5 0,09	4,2 0,08	<0,05
специальные скоростно-силовые	броски манекена 8 раз (с)	20,8 0,33	18,2 0,3	<0,001
скоростно-силовые (плечевой пояс)	подтягивание на перекладине за 5 с (кол-во раз)	4,7 0,1	5,3 0,1	<0,001
специальные скоростно-силовые	отбрасывание ног за 10 с (кол-во раз)	15,5 0,31	16,3 0,21	<0,05
скоростно-силовые (мышцы живота)	Поднимание ног и туловища на спине за 10 с (кол-во раз)	17,2 0,51	18,4 0,41	>0,05

Таблица 24

Показатели соревновательной деятельности борцов (n=10) по окончании первого этапа эксперимента ($M \pm m$)

№	Показатели соревновательной деятельности	Этап эксперимента		Достоверность различий (P)
		до	после	
		(30 схваток)	(38 схваток)	
1	Количество реальных атак (КРА), (с)	5,2 0,35	5,7 0,3	t=0,46 P>0,05
2	Интервал атак (ИА), (с)	52,3 2,8	43,9 2,5	t=2,24 P<0,05
3	Количество оцененных (успешных) атак (КОА), (с)	3,2 0,2	3,6 0,3	t=1,11 P>0,05
4	Интервал оцененных (успешных) атак (ИУА), (с)	85,0 3,2	69,4 2,9	t=3,61 P<0,001
5	Эффективность атак (ЭФА), (%)	61,5 3,0	63,2 3,2	t=0,39 P>0,05
6	Эффективность защиты (ЭФЗ), (%)	41,2 2,3	48,2 2,4	t=2,14 P<0,05
7	Количество выигранных баллов (КВБ)	4,2 0,2	5,4 0,25	t=3,75 P<0,001
8	Средний балл (СБ), (ед.)	1,3 0,06	1,5 0,07	t=2,17 P<0,05
9	Продолжительность схватки ($t_{схв.}$), (мин, с)	4 мин 32 с	4 мин 10 с	
10	Количество побед / их процент	21/70	30/78,9	
11	Количество побед на туше / их процент	5/23,8	8/26,7	
12	Количество побед по баллам / их процент	16/76,2	22/73,3	
13	Количество поражений / их процент	9/30	8/21,1	

Так, сократился интервал атаки ($P < 0,05$), значительно уменьшился интервал оцененных (успешных) атак ($P < 0,001$), что свидетельствует о возрастании активности и результативности борьбы. Также на 7% увеличилась эффективность защиты ($P < 0,05$). Все это привело к осязательному росту качества приемов (среднего балла на 0,2 ед.; $P < 0,05$) и общего количества выигранных баллов (на 1,2 ед.; $P < 0,001$). Кроме того, у спортсменов-участников эксперимента возросли такие интегральные показатели эффективности соревновательной деятельности, как общее количество побед и число побед на туше. При увеличении абсолютных значений количества побед по баллам снизилась их относительная доля. В то же время у них весьма значительно уменьшилось число поражений.

В процессе анализа результатов второго этапа эксперимента (табл. 25) выявлено, что в двух показателях специальной выносливости достоверных изменений не произошло. Это приседания с партнером на плечах и бег 3000 м. Причем в беге на 3000 м результат даже несколько ухудшился. Однако в тесте «коэффициент специальной выносливости» (КСВ) и подтягивании на перекладине рывком произошли достоверные положительные сдвиги.

Скоростно-силовые качества улучшились по следующим показателям: прыжок в длину с места, лазание по канату и отбрасывание ног за 10 с ($P < 0,05$), а также в беге на 30 м, бросках манекена и подтягивании на перекладине ($P < 0,01$).

В завершение эксперимента спортсмены приняли участие в соревнованиях, результаты которых представлены в таблице 26. Так, несмотря на некоторый (но не достоверный) рост количества оцененных атак, практически не изменилась эффективность атаки ($P > 0,05$). Однако в значительной мере улучшились такие показатели активности, как количество реальных атак и интервал атаки ($P < 0,05$). Спортсмены чаще проводили результативные атаки, о чем свидетельствует сокращение интервала оцененных атак ($P < 0,05$). Борцы в одной схватке выигрывали в среднем на 1,95 балла больше ($P < 0,001$), при этом повысилось и качество выполнения приемов (средний балл возрос на 0,25 ед.; $P < 0,05$).

Таблица 25

Показатели физической подготовленности спортсменов (n=10)
в ходе второго этапа эксперимента

Физические качества	Тесты	Этап эксперимента		Достоверность различий (P)
		до	после	
Специальная выносливость				
аэробный компонент	бег 3000 м (мин, с)	11.06,5 3,2	11.09,6 3,3	>0,05
силовой компонент	приседания с партнером своего веса (кол-во раз)	38,3 1,2	39,2 1,3	>0,05
анаэробный компонент	тест КСВ (броски манекена) (ед.)	158,0 2,0	165,0 2,1	<0,05
скоростно-силовой компонент	подтягивание на перекладине рывком (кол-во раз)	34,8 0,9	37,9 1,0	<0,01
Скоростно-силовые качества				
скоростно-силовые (разгибатели ног)	прыжок в длину с места (см)	235,8 4,2	249,2 4,4	<0,05
скоростно-силовые (плечевой пояс)	лазание по канату 5 м (с)	7,6 0,07	7,36 0,08	<0,05
быстрота, скоростно-силовые	бег 30 м (с)	4,4 0,08	4,1 0,08	<0,01
специальные скоростно-силовые	броски манекена 8 раз (с)	19,3 0,28	18,1 0,31	<0,01
скоростно-силовые (плечевой пояс)	подтягивание на перекладине за 5 с (кол-во раз)	5,0 0,1	5,4 0,09	<0,01
специальные скоростно-силовые	отбрасывание ног за 10 с (кол-во раз)	15,8 0,33	16,8 0,30	<0,05
скоростно-силовые (мышцы живота)	Поднимание ног и туловища на спине за 10 с (кол-во раз)	18,0 0,42	18,6 0,53	>0,05

Таблица 26

Показатели соревновательной деятельности борцов (n=10) по окончании второго этапа эксперимента ($M \pm m$)

№	Показатели соревновательной деятельности	Этап эксперимента		Достоверность различий
		до	после	
		(38 схваток)	(42 схватки)	
1	Количество реальных атак (КРА), (с)	5,7 0,3	6,7 0,35	t=2,17 P<0,05
2	Интервал атак (ИА), (с)	43,9 2,5	36,9 2,2	t=2,1 P<0,05
3	Количество оцененных (успешных) атак (КОА), (с)	3,6 0,3	4,2 0,4	t=1,2 P>0,05
4	Интервал оцененных (успешных) атак (ИУА), (с)	69,4 2,9	58,8 2,3	t=2,86 P<0,01
5	Эффективность атак (ЭФА), (%)	63,2 3,2	62,7 2,9	t=0,12 P>0,05
6	Эффективность защиты (ЭФЗ), (%)	48,2 2,4	55,6 2,6	t=2,1 P<0,05
7	Количество выигранных баллов (КВБ)	5,4 0,25	7,35 0,23	t=5,73 P<0,001
8	Средний балл (СБ), (ед.)	1,5 0,07	1,75 0,08	t=2,36 P<0,05
9	Продолжительность схватки (t _{схв.}), (мин, с)	4 мин 10 с	4 мин 7 с	
10	Количество побед / их процент	30/78,9	34/81,0	
11	Количество побед на туше / их процент	8/26,7	10/29,4	
12	Количество побед по баллам / их процент	22/73,3	24/70,6	
13	Количество поражений / их процент	8/21,1	8/19,0	

Сохранилась и тенденция роста эффективности защиты (P<0,05). В целом же улучшились такие показатели, как общее количество побед и побед на туше, на этом фоне снизился процент поражений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ показывает, что многочисленные корректировки правил современной вольной борьбы с целью повышения зрелищности позволили повысить интенсивность поединков, но в то же время привели к значительному сокращению технического арсенала борцов. Последующие изменения правил обусловили дальнейшее повышение активности и напряженности соревновательных поединков.

На основе выявления особенностей соревновательной деятельности разработана методика технико-тактической подготовки, которая предполагает выполнение системы заданий по совершенствованию индивидуального технико-тактического арсенала; умения эффективно вести единоборство в зависимости от конкретной ситуации на ковре с соперниками, имеющими различные физические и морфофункциональные характеристики.

Методика физической подготовки с учетом возрастающих требований к специальной подготовленности включает в себя:

- средства и методы скоростно-силовой подготовки для развития групп мышц, участвующих в выполнении основных движений борца (разгибатели ног, мышцы плечевого пояса, мышцы спины и брюшного пресса);

- средства и методы развития специальной выносливости – повышение аэробных, анаэробно-гликолитических и силовых возможностей равномерным, интервальным и круговым методами с использованием разнообразных специфических и неспецифических средств в различных недельных микроциклах цикла тренировки.

В результате экспериментальных исследований определена высокая эффективность методики подготовки с учетом требований соревновательной деятельности. Так, в результате первого этапа эксперимента у испытуемых достоверно ($P < 0,05-0,001$) улучшились показатели специальной выносливости, а также достоверно ($P < 0,05-0,001$) повысились показатели скоростно-силовых качеств. Это позволило улучшить результаты соревновательной деятельности: сократился интервал атаки ($P < 0,05$), значительно уменьшился интер-

вал оцененных (успешных) атак ($P < 0,001$). Также увеличилась эффективность защиты ($P < 0,05$). Все это привело к росту качества приемов ($P < 0,05$) и общего количества выигранных баллов ($P < 0,001$). Кроме того, у участников эксперимента возросли такие интегральные показатели эффективности соревновательной деятельности, как общее количество побед и число побед на туше.

В процессе анализа результатов второго этапа эксперимента выявлено, что в тесте КСВ и подтягивании на перекладине рывком произошли достоверные положительные сдвиги. Скоростно-силовые качества улучшились по следующим показателям: прыжок в длину с места, лазание по канату и отбрасывание ног за 10 с ($P < 0,05$), а также в беге на 30 м, бросках манекена и подтягивании на перекладине ($P < 0,01$).

Участвуя в завершающих эксперимент соревнованиях, спортсмены улучшили такие показатели активности, как количество реальных атак и интервал атаки ($P < 0,05$). Спортсмены чаще проводили результативные атаки, о чем свидетельствует сокращение интервала оцененных атак ($P < 0,05$). Борцы в одной схватке выигрывали в среднем на 1,95 балла больше ($P < 0,001$), при этом повысилось и качество выполнения приемов (средний балл возрос на 0,25 ед.; $P < 0,05$). Сохранилась и тенденция роста эффективности защиты ($P < 0,05$). Также возросли такие показатели, как общее количество побед и побед на туше, на этом фоне снизилось количество поражений.

Таким образом, результатом данной работы явилось определение тенденций в развитии борьбы – некоторое повышение зрелищности и значительная интенсификация противоборства. В то же время отмечены и некоторые негативные факторы, например, такие как обеднение соревновательного арсенала спортсменов. Показано, что важнейшим условием эффективной соревновательной деятельности является обязательный учет всех требований правил. На этой основе проведены исследования по совершенствованию и экспериментальному обоснованию методики подготовки борцов к ответственным соревнованиям. В целом в результате проведенных исследований выявлены резервы и определены пути дальнейшего повышения спортивного мастерства с учетом современных тенденций развития борьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук / К.В. Балдаев. – М., 1986. – 158 с.
4. Бараев Т. Все на борьбу! / Т. Бараев, С. Лидов // Спорт-экспресс. – 1997. – № 10. – С. 19-23.
5. Бардамов Г.Б. Методика обучения техническим элементам базовой техники вольной борьбы: метод. рекомендации / Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаев. – Улан-Удэ, 1990. – 36 с.
6. Бардамов Г.Б. Проблемы разрешения тактико-технической подготовки борцов в вольной борьбе / Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаев, В.Н. Иванов // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Улан-Удэ, 1996. – С. 9-11.
7. Бардамов Г.Б. Содержание и методика преподавания базовой техники вольной борьбы в институтах физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Б. Бардамов. – М., 1991. – 19 с.
8. Бардамов Г.Б. Вольная борьба: развитие и стратегия совершенствования тактико-технического мастерства / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, В.Ж. Балданов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. сельхоз. акад., 2002. – 248 с.
9. Блеер А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер, Л.А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 53-54.

-
-
10. Бойко В.Ф. Структура и диагностика специальной выносливости квалифицированных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ф. Бойко. – Киев, 1982. – 24 с.
 11. Борисов В.И. Накануне Олимпиады–76 / В.И. Борисов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1976. – С. 3-4.
 12. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / сост. Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
 13. Воронов А.И. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения / А.И. Воронов, В.В. Березняк // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №7. – С. 14-15.
 14. Галковский Н.М. Оправдались ли надежды ФИЛА / Н.М. Галковский, А.А. Новиков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1975. – С. 27-28.
 15. Галковский Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 3-8.
 16. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам / Н.М. Галковский // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 27-30.
 17. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – 133 с.
 18. Гаськов А.В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Гаськов. – М., 1999. – 41 с.
 19. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 271 с.

-
-
20. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
 21. Гулгенов Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Сагалеев, К.В. Балдаев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. – 144 с.
 22. Греко-римская борьба / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика / под ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
 23. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Восстановление специальной работоспособности борцов при тренировке с различной направленностью // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1977. – С. 60-61.
 24. Дахновский В.С. Некоторые методы повышения работоспособности борцов / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко, Ю.В. Жильцов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 40-41.
 25. Дахновский В.С. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства дзюдоистов / В.С. Дахновский, О.А.Сиротин, А.В. Еганов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 57-59.
 26. Дахновский В.С. Некоторые итоги чемпионата мира – 83 по вольной борьбе / В.С. Дахновский, А.Р. Рамазанов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 16-19.
 27. Дахновский В.С. Повышение специфичности применяемых средств / В.С. Дахновский, А.А. Ишмухамедов, М.М. Чубаров // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 48-49.
 28. Дашиноорбоев В.Д. Вольная борьба: метод. пособие в помощь тренерам ДЮСШ / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1987. – 48 с.
 29. Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борьбы) / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. – 304 с.
 30. Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля:

-
-
- автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Д. Дашинорбоев. – СПб., 2000. – 46 с.
31. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 51-52.
 32. Демин В.А. Деятельностный анализ борцовских поединков / В.А. Демин, Р.А. Пилюян, В.С. Седлов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1979. – С. 60-65.
 33. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Демин. – М., 1975. – 25 с.
 34. Джапаралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности: автореф. ... дис. канд. пед. наук / В.Т. Джапаралиев. – М., 1983. – 22 с.
 35. Дутов В.С. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе подбора спарринг-партнеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.С. Дутов. – М., 1985. – 20 с.
 36. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.И. Завьялов. – Омск, 1996. – 37 с.
 37. Завьялов Д.А. Оценка тактического мастерства борцов // Физкультурное образование Сибири / А.И. Завьялов. – Омск: Изд-во СибГАФК. – 1997. – №1(5). – С. 53-60.
 38. Зацiorский В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
 39. Игуменов В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / В.М. Игуменов. – М., 1992. – 71 с.
 40. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся факультетов (отд.) физ. воспитания пед. уч. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
 41. Игуменов В.Н. Понятие «модель спортивного противоборства», его научный и практический смысл / В.Н. Игу-

-
-
- менов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №9. – С. 24-26.
42. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8–10 лет / С.В. Калмыков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1975. – С. 38-39.
 43. Калмыков С.В. Проблемы индивидуализации соревновательной деятельности юных борцов / С.В. Калмыков // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №7. – С. 58.
 44. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей / С.В. Калмыков, Св.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 144 с.
 45. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1993. – 104 с.
 46. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. – 151 с.
 47. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада / С.В. Калмыков. – М., 1994. – 60 с.
 48. Калмыков С.В. Спортивные соревнования – важное условие адаптации детей к жизни / С.В. Калмыков, О.А. Маркиянов // Междунар. науч.-метод. конф. по спорт. борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 г.). – Красноярск, 1997. – С. 73-76.
 49. Калмыков С.В. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты) / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 151 с.
 50. Калмыков С.В. Подготовка спортсменов в тайском боксе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.П. Хамаганов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – 130 с.
 51. Калмыков С.В. Подготовка квалифицированных спортсменов в борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.Д. Будаев, А.И. Батуев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2005. – 130 с.

-
-
52. Каражанов Б.К. Влияние специальной выносливости на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность / Б.К., Каражанов, К.С. Сариев, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №8. – С. 22-23.
 53. Карчевский В.В. Структура и возрастная динамика психологических компонентов решения оперативных задач в спорте / В.В. Карчевский, В.К. Лопаев, В.Г. Луничкин и др. // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №5. – С. 16-18.
 54. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоровье, 1977. – 179 с.
 55. Колесник Л.Ф. Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе / Л.Ф. Колесник, В.В. Нелюбин // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 6-9.
 56. Контратакующие действия в вольной борьбе: метод. рекомендации в помощь студентам / сост. Д.Г. Миндиашвили, В.Д. Дашинороев, Л.Ф. Колесник и др. – Красноярск, 1985. – 69 с.
 57. Косой Э.Б. Особенности применения способов тактической подготовки в вольной борьбе / Э.Б. Косой, Б.В. Турецкий // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 29-31.
 58. Кочурко Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Мн.: Высшая школа, 1984. – 96 с.
 59. Курбанов Х.К. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований / Х.К. Курбанов, Р.А. Пилоян // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 33-35.
 60. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе / С.Н. Курников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С. 22-26.
 61. Лакин Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – 3-е изд. – М.: Высшая школа, 1980. – 292 с.

-
-
62. Максимова В.М. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов высших разрядов / В.М. Максимова, В.А. Никуличев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1983. – С. 13-14.
 63. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №2. – С.45-50.
 64. Маmiaшвили М.Г. Современные тенденции развития греко-римской борьбы / М.Г. Маmiaшвили // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 23.
 65. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство юных борцов / О.А. Маркиянов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 32-34.
 66. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
 67. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
 68. Медведь А.В. Управление подготовкой борцов высокой квалификации / А.В. Медведь, В.Н. Мурзинков, Т.Н. Шестакова // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 24-27.
 69. Медведь В.А. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде / В.А. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь, В.Н. Мурзинков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6. – С. 31-32.
 70. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М., 1997. – 55 с.
 71. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. – Лозанна, 2005. – 80 с.
 72. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования стато-кинетической устойчивости квалифицированных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1992. – 20 с.

-
-
73. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Д.Г. Миндиашвили. – СПб., 1996. – 44 с.
 74. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
 75. Миндиашвили Д.Г. Итоги выступления сборной команды России по вольной борьбе в 1999 году: метод. рекомендации / Д.Г. Миндиашвили, Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Р.М. Дмитриев. – М., 2000. – 48 с.
 76. Миндиашвили Д.Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов: метод. рекомендации / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – М., 2000. – 32 с.
 77. Миндиашвили Д.Г. Сковывание как способ создания локального преимущества / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов // Физкультурное образование Сибири. – Омск, 1997. – №1(5). – С. 47-52.
 78. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Ин-т спорт. единоборств им. И. Ярыгина Красноярского гос. пед. ун-та, 1998. – 236 с.
 79. Настенко В.Т. Некоторые особенности современного спортивного поединка борцов международного класса / В.Т. Настенко // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 76-77.
 80. Нелюбин В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: учеб. пособие / В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Пасман и Шувалов, 1995. – С. 58-59.
 81. Нелюбин В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Нелюбин. – СПб., 1999. – 44 с.
 82. Нелюбин В.В. Мастера большого ковра / В.В. Нелюбин, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1993. – 416 с.
 83. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

-
-
84. Никуличев В.А. Способы повышения эффективности управления подготовкой борцов / В.А. Никуличев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 14-17.
 85. Никуличев В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе / В.А. Никуличев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 74-76.
 86. Новиков А.А. О правилах борьбы, стимулирующих применение разнообразных и активных технических действий / А.А. Новиков, Н.М. Галковский // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1974. – С. 29-32.
 87. Новиков А.А. О чемпионате Европы 1974 г. по спортивной борьбе / А.А. Новиков, В.И. Борисов, Н.М. Галковский // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1975. – С. 8-11.
 88. Новиков А.А. О проведении соревнований по новому регламенту схваток / А.А. Новиков, Р.А. Пилоян, Л.А. Барон // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 9-11.
 89. Новиков А.А. Техничко-тактическое мастерство борцов в соревнованиях с различным регламентом / А.А. Новиков, А.В. Гочечиладзе // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 70-72.
 90. Новиков А.А. Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований / А.А. Новиков, В.Г. Ивлев, А.П. Путилин, В.Г. Оленик // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 44-46.
 91. Новиков А.А. На что делать упор в подготовке олимпийцев? / А.А. Новиков, Ю.И. Чуйко // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С. 69-70.
 92. Новиков А.А. Некоторые вопросы развития вольной и классической борьбы в 1986–1988 гг. / А.А. Новиков, В.С. Дахновский // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 3-5.
 93. Новиков А.А. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А.О. Акопян // Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. – М., 1993. – С. 300-314.

-
-
94. Новиков А.А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельности / А.А. Новиков // Международный науч.-метод. конф. по спорт. борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 года). – Красноярск, 1997. – С. 48-54.
 95. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы) / А.А. Новиков. – М.; Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та. – 1998. – 220 с.
 96. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
 97. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада / А.А. Новиков. – М., 2000. – 62 с.
 98. Олзоев К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.С. Олзоев. – М., 1984. – 24 с.
 99. Олзоев К.С. Тренировка в спортивной борьбе / К.С. Олзоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. – 152 с.
 100. Основные организационно-методические принципы подготовки советских борцов по вольной борьбе к XXV Олимпийским играм: метод. рекомендации / сост. И.С. Ярыгин, О.П. Юшков, А.М. Дякин, В.М. Онопко. – М., 1989.
 101. Основы математической статистики / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
 102. Основы спортивной метрологии / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
 103. Остапенко Н.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности по спортивной борьбе на основе оптимизации правил соревнований: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Остапенко. – М., 1997.
 104. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств / А.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры – 2000. – №10. – С. 41-44.

-
-
105. Павлов А.Е. Особенности методики обучения основным техническим приемам борьбы спортсменов 12–16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Павлов. – М., 1988. – 24 с.
 106. Петрунев А.А. Средства подготовки в классической борьбе / А.А. Петрунев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 23-25.
 107. Пилюян Р.А. Методика исследования соревновательной схватки в спортивной борьбе / Р.А. Пилюян, В.И. Медин, Ю.И. Полунин // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №1. – С. 12-15.
 108. Пилюян Р.А. Повышение эффективности подготовки борцов / Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 3-7.
 109. Пилюян Р.А. Совершенствование тактики ведения поединка / Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1984. – С.54-57.
 110. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. – М., 1985. – 348 с.
 111. Пилюян Р.А. Узловые вопросы многолетней подготовки борцов / Р.А. Пилюян. – Малаховка: МОГИФК, 1988. – 28 с.
 112. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р.А. Пилюян, Ю.А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 5-8.
 113. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. – Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988. – 200 с.
 114. Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б.А. Подливаев, Ш.Т. Невретдинов, Ю.М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 30-33.
 115. Подливаев Б.А. Экспериментальное обоснование программ тренировки адекватных современным тенденциям в судействе соревнований: сб. науч. тр. каф. борьбы за

-
-
- 1994–1996 гг. / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.О. Акопян и др. – М., 1997. – С. 34-39.
116. Подливаев Б.А. Исследование практики судейства и современные требования к соревнованиям по борьбе: сб. науч. трудов. каф. борьбы за 1994–1996 гг. / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.О. Акопян и др. – М., 1996. – С. 27-34.
117. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 55-58.
118. Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе / Б.А. Подливаев, Ш.Т. Невретдинов, Ю.М. Суснин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 30-33.
119. Попов Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г.И. Попов, В.В. Резинкин, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №7. – С. 42-45.
120. Пугачев В.И. Метод повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И. Пугачев, О.А. Сиротин // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 47-48.
121. Радченко Л.Н. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства борцов / Л.Н. Радченко, Б.И. Тараканов, А.Г. Семенов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: республ. сб. науч. трудов. – СПб.: Изд-во СПбУЭФ, 1994. – С. 43-50.
122. Рожков П.А. Тестирование специальной выносливости в спортивной борьбе / П.А. Рожков, В.А. Никуличев, В.К. Крутьковский // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1982. – С. 61-64.
123. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе / Б.М. Рыбалко, А.М. Шахлай // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1986. – С. 49-53.
124. Савчук А.Н. Особенности тактической подготовки борцов вольного стиля на предсоревновательном этапе трениров-

-
-
- ки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Савчук. – М., 1985. – 24 с.
125. Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности в связи с этнопсихологическими особенностями борцов вольного стиля: дис. ... канд. пед. наук / А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ, 1998. – 214 с.
126. Саганов О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Саганов. – Улан-Удэ, 2003. – 20 с.
127. Саганов О.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности квалифицированных борцов / О.Н. Саганов // Бурятская школа спортивной борьбы: проблемы и перспективы: материалы регион. науч.-практ. конф. – Алханай, 2005 г. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2005. – С. 112-116.
128. Свищев И.Д. Особенности соревновательного поединка в борьбе дзюдо / И.Д. Свищев, А.И. Курашкин, В.М. Коновалов и др. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №12. – С. 37-41.
129. Сиротин О.А. Индивидуализация обучения и совершенствования в спортивной борьбе / О.А. Сиротин. – Омск; Челябинск: ЧГИФК, 1987. – 51 с.
130. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.А. Сиротин. – М., 1996. – 49 с.
131. Сорванов В.А. Система проведения соревнований по спортивной борьбе по круговому способу с утешительными встречами / В.А. Сорванов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 78.
132. Спортивная борьба: учеб. пособие / под ред. Г.С. Тумяна. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
133. Спортивная борьба: Актуальные вопросы теории и практики / под ред. С.В. Калмыкова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. – 104 с.
134. Спортивная метрология / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

-
-
135. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
 136. Структура и возрастная динамика психологических компонентов решения оперативных задач в спорте / В.В. Карчевский, В.К. Лопаев, В.Г. Луничкин и др. // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №5. – С. 16-18.
 137. Суряхин С.В. Анализ соревновательной деятельности дзюдоистов / С.В. Суряхин, В.А. Ким // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 64-67.
 138. Сыздыков А.А. Особенности соревновательной деятельности и их влияние на эффективность техники спортивной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Сыздыков. – М., 1997.
 139. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы / Б.И. Тараканов // ТиПФК. – 2000. – №6. – С. 28-30.
 140. Теория и методика спорта / под ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
 141. Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. разработки / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев. – М., 1986. – 24 с.
 142. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
 143. Турецкий В.Б. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою / В.Б. Турецкий // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – С. 23-24.
 144. Тюннеманн Х. Чемпионаты Европы 1997 г. – начало нового Олимпийского цикла / Х. Тюннеманн // Междунар. науч.-метод. конф. по спорт. борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 года). – Красноярск, 1997. – С. 55-67.
 145. Управление подготовкой дзюдоистов с помощью подбора спарринг-партнеров / В.С. Дутов, Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов и др. // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 55-56.

-
-
146. Чумаков Е.М. Борьба. Тактика спортивной борьбы (лекция для студентов – заочников IV курса) / Е.М. Чумаков. – М., 1974. – 28 с.
 147. Чумаков Е.М. О зрелищности и мастерстве / Е.М. Чумаков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 10-12.
 148. Шахмурадов Ю.А. Монреаля / Ю.А. Шахмурадов, Р.А. Пилюян // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С. 5-8.
 149. Шахмурадов Ю.А. Тенденции развития технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Ю.А. Шахмурадов, Р.А. Пилюян // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1974. – С.4-6.
 150. Шахмурадов Ю.А. Волевая подготовка американских борцов / Ю.А. Шахмурадов, Р.А. Пилюян // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 77-78.
 151. Шахмурадов Ю.А. Совершенствование тактико-технических комбинаций в вольной борьбе в партере / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 16-19.
 152. Шахмурадов Ю.А. Методика совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов вольного стиля: метод. рекомендации / Ю.А. Шахмурадов, Ш.Т. Невретдинов, Г.Б. Бардамов и др. – М., 1989. – 44 с.
 153. Шахмурадов Ю.А. Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе / Ю.А. Шахмурадов, Б.А. Подливаев // Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997–2000 гг.: материалы всерос. науч.-практ. конф. – М., 1997. – С. 429-435.
 154. Шахмурадов Ю.А. Программирование средств и методов тренировочных воздействий в спортивной борьбе / Ю.А. Шахмурадов, А.Д. Суханов // Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: ФОН, 1998. – С. 30-33.
 155. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: науч.-метод. основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997.

-
-
156. Шахмурадов Ю.А. Преследование соперника после перевода в партер в вольной борьбе / Ю.А. Шахмурадов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1985. – С. 45-46.
 157. Шепилов А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.
 158. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.В. Шиян. – М., 1998. – 44 с.
 159. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие для студентов ИФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодар. кн. изд-во, 1988. – 142 с.
 160. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №8. – С. 23-26.
 161. Шулика Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 35-36.
 162. Эрцеган М. О сокращении времени борьбы / М. Эрцеган // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1978. – С.74-76.
 163. Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели / М. Эрцеган // Спортивная борьба: сб. информ.-метод. материалов. – Вып. 1. – М.: ЦНИИ-ИС, ВНИИФК, 1990. – С. 9-10.
 164. Эрцеган М. Выступление на 40-м Конгрессе ФИЛА 22.09.2000, Сидней / М. Эрцеган // Спортивная борьба. – Улан-Удэ, 2001. – №1. – С. 4-5.
 165. Юшков О.П. К вопросу о правилах соревнований / О.П. Юшков, И.С. Ярыгин. // Междунар. науч.-метод. конф. по спорт. борьбе (Красноярск, 27 августа 1997 года). – Красноярск, 1997. – С. 68-72.
 166. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.П. Юшков. – М., 1994. – 38 с.

-
-
167. Юшков О.П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001. – 92 с.
 168. Петров Р. Стратегия и тактика на борбата / Р. Петров. – София, 1969. – 207 с.
 169. Свободна и класическа борба: учеб. за ВИФ / Р. Петров, Д.Д. Добрев, Н. Берберов, О. Макавеев. – София: Медицина и физкультура. – 1977. – 352 с.
 170. Birod M. JUDO (Training, technik, tactic): Gesamtstellung Clasen. – Printed in Germany: Bosse Leck. – 1983. – 170 p.
 171. FILA wrestling Album (Demonstrator Sasahara S.). – Printed in Japan: Assis.corp. and Canon INC. – 1982. – 128 p.
 172. Fundamental of scientific wrestling. – Tokyo. – 1968. – 156 p.
 173. Lorence R.C. Wrestling Drill and War Kent Plaus. – Bern: Athletic Jornel. – 1968. – 2. – P. 69-74.
 174. Sasahara S. Scientific approach to wrestling. – Tokyo. – 1960. – 180 p.
 175. Umbach A.W., Gohnson W.R. Wrestling. – Printed in USA: wn Brown compani publishers. – 1966. – 62 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА

Кафедра теоретических основ физического воспитания проводит опрос, цель которого состоит в изучении взаимосвязи правил и соревновательной деятельности в вольной борьбе. Просим Вас за-
нести вводные данные (**по желанию**).

ФИО		Суд. категория	
Образование		Тренерская ка- тегория	
Спортивное звание		Другие почет- ные звания (засл раб. ФК; засл. тренер и т.д.).	
Уч. звание			
Уч. степень			
Должность			
Место работы			

Просим внимательно прочитать вопросы и ответить на них **под-
черкиванием** правильного с Вашей точки зрения ответа.

1. Согласны ли Вы с новым регламентом поединков (до трех пе-
риодов по 2 минуты, с возможным проигрышем одного из соперни-
ков по результатам двух периодов)? «Да» «Нет» «Затрудняюсь от-
ветить»

Если «нет», то напишите устраивающую Вас формулу: перио-
дов-_____ по _____ мин.

2. Устраивает ли Вас система соревнования с возможным выбы-
ванием после одного поражения, но с возможностью участия в уте-
шительных схватках? «Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить»

Если «нет», то укажите по Вашему мнению оптимальное коли-
чество поражений для выбывания _____

3. В большей или меньшей степени утомительны соревнования для спортсменов и зрителей по измененным правилам (с 1.01.05) по сравнению со старыми правилами?

«В большей» «В меньшей» «Затрудняюсь ответить»

4. Устраивает ли Вас пункт правил, предусматривающий выбор наиболее выгодного захвата по жребию в случае ничейного нулевого счета?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить» Если «нет», то напишите другой способ определения победителя _____

5. Нужно ли вносить коррективы в методику подготовки борцов в связи с изменением правил? «Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить». Если «да», то какие _____

6. Изменился ли соревновательный арсенал вольной борьбы?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить». Если «да», то какие произошли изменения и за какой период? _____

7. Произошли ли изменения в соревновательно-тренировочной деятельности с введением одного взвешивания?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить». Если «да», то какие? _____

8. Устраивают ли Вас уменьшение количества весовых категорий и их границы? «Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить».

9. Согласны ли Вы с тем, что схватки от предварительных до финальных проходят в одном весе в течение одного дня?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить»

10. Влияют ли правила на соревновательную деятельность борцов?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить». Если «да», то какие их пункты влияют на соревновательную деятельность борцов в наибольшей степени?

11. Устраивает ли Вас система, при которой каждый из трех периодов начинается с нулевого счета, то есть борец, проигравший по баллам 1 из двух первых периодов, сохраняет шансы одержать победу в третьем периоде и, следовательно, во всем поединке?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить»

12. Согласны ли Вы с тем, что необходимо уменьшить возможность влияния судьи на ход и конечный результат схватки?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить» Если «да», то каким образом?

13. Как часто вносятся изменения в правила борьбы?

«Очень редко» «Редко» «Часто» «Очень часто» «Затрудняюсь ответить»

14. Существует ли необходимость дальнейшего совершенствования правил борьбы?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить»

15. Необходимо ли в процессе начальной подготовки обучать технике бурятской национальной борьбы?

«Да» «Нет» «Затрудняюсь ответить»

Приложение 2

Уважаемый коллега!

Просим Вас расставить перечисленные качества по степени их важности для достижения высоких результатов в соревнованиях борцов по современным правилам

Двигательные качества	Место по степени важности
Гибкость, подвижность в суставах	
Выносливость	
Ловкость, координация	
Специальная выносливость	
Скоростно-силовые качества	
Силовая выносливость	
Скоростные качества, быстрота	
Силовые качества	

Научное издание

Батор Владимирович Дагбаев

**ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ
С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ПРАВИЛ
СОРЕВНОВАНИЙ**

Оформление обложки *И. Болонева*
Редактор *Р.В. Хабдаева*
Компьютерная верстка *Т.А. Олоевой*

Свидетельство о государственной аккредитации
№ 1289 от 23 декабря 2011 г.

Подписано в печать 17.04.2013. Формат 60x84 1/16.
Уч.-изд. л. 5,73. Усл. печ. л. 8,37. Тираж 500. Заказ 421.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
riobsu@gmail.com