

77.73  
531

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ОЛЗОЕВ КЛИМ САМСОНОВИЧ

УДК 796.8+796.015.2

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ  
К СОРЕВНОВАНИЯМ БОРЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки (включая методику лечебной  
физкультуры)

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

*К. Олзоев*

Москва — 1983

53 Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник  
НОВИКОВ А. А.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

доктор педагогических наук, профессор  
ВЕРХОШАНСКИЙ Ю. В.;

кандидат биологических наук, профессор НАСТЕНКО В. Т.

Ведущее учреждение — Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

Защита состоится «19» декабря 1984 г.  
в 12 часов на заседании специализированного совета  
К. 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры (г. Москва, ул. Казакова, д. 18).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан «12» ноября 1984 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета  
канд. пед. наук

НОВИКОВ А. А.

БИБЛИОТЕКА  
Львов

Актуальность работы. Существенное значение имеет

системное изучение подготовки борцов /А.А.Новиков, А.И. Колесов, 1972/. Однако в этой работе практическая реализация факторов управления подготовкой борцов еще затруднена в связи с недостаточной изученностью ведущих сторон спортивной деятельности.

Важным аспектом управления является наличие у тренера обобщенного представления о "идеале" спортсмена-борца. Вместе с этим многие показатели соревновательной деятельности, различные стороны их подготовки и особенности функционирования систем организма в достаточной степени не изучены. Не установлены взаимные влияния различных сторон мастерства борцов на конечный спортивный результат.

В процессе тренировки недостаточно учитывается необходимость подбора основных средств физической подготовки, технико-тактической подготовки, обусловленных особенностями стиля ведения схватки.

Необходимое сочетание индивидуальных свойств личности и индивидуального стиля спортивной деятельности являются непременным условием успешного выступления борцов в ответственных соревнованиях. Этот вопрос на контингенте квалифицированных спортсменов мало изучен. Единичные работы имеют в основном психологическую направленность и не раскрывают особенностей спортивной подготовки в зависимости от стиля ведения соревновательной схватки. Эта ограниченность исследований существенно отражается на успешности выступлений в турнирах борцов с различными индивидуальными технико-тактическими характеристиками.

Все вышесказанное определило актуальность, цель и задачи настоящей работы.

Рабочая гипотеза. При постановке настоящего исследования было сделано предположение о том, что разработка и практическое внедрение дифференцированных средств физической и технико-тактической подготовки в зависимости от стиля ведения схватки будут способствовать более эффективному повышению уровня подготовленности квалифицированных борцов.

Цель диссертационной работы являлось дальнейшее совершенствование предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов.

Задачи работы:

1. Выделить и изучить основные варианты индивидуальной технико-тактической и физической подготовки борцов;
2. Исследовать основные факторы, влияющие на формирование и совершенствование технико-тактических особенностей ведения схватки квалифицированными борцами;
3. Изучить показатели соревновательной деятельности у спортсменов с разным стилем ведения схватки;
4. Экспериментально пробырывать структуру технико-тактической и специальной физической подготовки борцов к соревнованиям с учетом стиля ведения схватки.

Новизна работы. Впервые выделены и изучены индивидуальные варианты ведения схватки квалифицированными борцами. Определены и исследованы основные факторы, влияющие на формирование и совершенствование стиля ведения схватки. Впервые представлены показатели соревновательной деятельности спортсменов-борцов в зависимости от стиля ведения схватки.

Практическая значимость. Выделенные и изученные варианты стиля ведения схватки дают возможность тренеру направленно осуществлять процесс подготовки борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей. Выделенные показатели соревновательной деятельности повышают эффективность текущего, этапного и углубленного контроля. Предложенные схемы тренировки и структура средств технико-тактической и физической подготовки могут быть использованы для планирования предсоревнительной подготовки борцов с разным стилем ведения схватки.

Абстрактная презентационная информация. Материалы работы опубликованы в ежегоднике "Спортивная борьба", сборниках научных трудов Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры и других изданиях, а также отражены в методических рекомендациях отраслевого значения. Имеется акт внедрения результатов научных исследований в практику. Результаты работы докладывались на научных конференциях отдела теории и методики спортивных единоборств Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Всесоюзных научных конференциях и научно-методических семинарах тренеров по классической и вольной борьбе, а также на Всесоюзных и республиканских семинарах судей по спорту.

Выводы, относимые на баланс.

- технико-тактическая подготовка и показатели соревновательной деятельности квалифицированных борцов определяются стилем ведения схватки;
- борцы с разным стилем ведения схватки имеют отличия по показателям развития основных физических качеств;

- при планировании нагрузок и подборе основных средств физической и технико-тактической подготовки квалифицированных борцов к соревнованиям необходимо учитывать стиль ведения схватки.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, пяти глав, обсуждения результатов исследования, выводов, практических рекомендаций, библиографического указателя и приложения. Работа содержит 135 страниц машинописного текста, включая 26 таблиц, 6 рисунков. В указателе литературы приведено 132 отечественных и зарубежных источника.

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Методы и организация исследования. На базе отдела теории и методики спортивных единоборств Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, а также в условиях учебно-тренировочных сборов и при соревновательной деятельности исследовано 160 квалифицированных спортсменов / мастера спорта по классической и вольной борьбе в возрасте 21-33 года /.

Для решения поставленных в работе задач использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос и интервьюирование, протоколирование, педагогические наблюдения, нотационная регистрация технико-тактических действий, пульсометрия, педагогические контрольные упражнения и тесты, педагогический эксперимент, велоэргометрический тест Р<sub>W</sub>С<sub>170</sub>, методы математической статистики.

При анкетировании /100 чел. спортсменов и тренеров/ использовано два варианта опросных листов.

Спортивно-технические показатели борцов изучались в процессе соревновательной деятельности /всесоюзные и международные турниры/ по данным педагогических наблюдений, при нотационной регистрации технико-тактических действий, с помощью анализа видеоманускриптов записи поединков, а также при изучении

судейских записок и отчетов о соревнованиях.

Анализировалась активность борцов в соревнованиях, среднее число технических действий в схватке, их разнообразие, интервал атаки, интервал успешной атаки, средняя оценка технических действий, коэффициенты /надежности техники, эффективности атаки, надежности защиты/, а также ряд показателей, разработанных в секторе классической борьбы Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Стиль ведения схватки оценивался по данным экспертной оценки. В качестве экспертов были привлечены высококвалифицированные спортсмены и тренеры /заслуженные тренеры РСФСР и СССР/

При определении стиля ведения схватки учитывалась вариативность и специфичность технико-тактических действий и преимущественное развитие у спортсмена соответствующих физических качеств /сила, скорость, выносливость, ловкость/ и др. Указанные качества оценивались по данным контрольных упражнений, педагогических тестов и педагогических наблюдений в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Степень развития силовых качеств определялась по показателям динамометрии кисти и становой, сгибанию и разгибанию рук в упоре, рывку и толчку штанги, использованию соответствующих технико-тактических действий в схватках и т.п.

Степень развития качества выносливости регистрировалась по результатам в беге 3 раза по 800 м., 3000 м., броскам манекена по схеме, моделирующей 6 мин. схватку, оценке специальной выносливости по результатам педагогических наблюдений в условиях турнирной соревновательной деятельности, показателям реоэргометрического теста Р<sup>№</sup>С170.

Степень развития ловкости оценивалась по общему количеству выполненных сложных технических действий и их вариативности, способам тактической подготовки, тестам на координацию и ловкость педагогическим наблюдениям.

При тестировании соблюдались необходимые метрологические требования /В.М.Зациорокий, 1979/.

Для оценки интенсивности нагрузки использована шкала определения нагрузки в условных единицах, разработанная в отделе теории и методики спортивных единоборств Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры /А.А.Новиков, В.И.Сытник, 1978/.

Педагогический эксперимент проведен в два этапа: первый - предварительный и второй - основной.

Целью первого педагогического эксперимента явилось изучение различных вариантов предварительной подготовки к соревнованиям.

Задачи первого педагогического эксперимента:

1. Изучить влияние различных вариантов подготовки к соревнованиям на показатели техники-тактической и специальной физической подготовки борцов;

2. Выявить наиболее эффективные соотношения средств физической и технико-тактической подготовки, которые могут быть использованы при тренировке к соревнованиям борцов о различным стилем ведения схватки.

Первый педагогический эксперимент проведен в 1980-1981 гг. на контингенте мастеров спорта по большой борьбе /20 чел. в возрасте 20-30 лет, спортивный стаж 6-14 лет/.

Педагогический эксперимент был организован на сборе к международному турниру "Интернационал" /февраль-март 1980 г./, на



региональных сборах для борцов Сибири и Дальнего Востока и на сборе спортсменов РСФСР и чемпионату республики в г. Улан-Удэ /май 1981 г./.

В первом педагогическом эксперименте проводилось последовательное изучение трех вариантов подготовки борцов /в условиях 20-дневных сборов/: с увеличенным, по сравнению с общепринятым объемом общей и специальной нагрузки /I/; с повышенным удельным весом силовой и скоростно-силовой работы /II/; при преимущественной нагрузке, направленной на совершенствование технико-тактического мастерства /III/.

До начала и после окончания каждого из трех этапов первого педагогического эксперимента проводилось тестирование, а также оценивалась вариативность и стабильность показателей технико-тактического мастерства.

Целью второго /основного/ педагогического эксперимента было повышение эффективности технико-тактической и специальной физической подготовки к соревнованиям борцов с разным стилем ведения схватки.

Гипотеза основывалась на том, что осуществление непосредственной подготовки к соревнованиям квалифицированных борцов с учетом стиля ведения схватки позволит повысить эффективность их соревновательной деятельности преимущественно за счет совершенствования их наиболее индивидуально сильных физических качеств и показателей спортивного мастерства.

Основной педагогический эксперимент проводился на контингенте мастеров спорта по вольной борьбе /спортсмены сборной команды РСФСР и Бурятской АССР/ в возрасте 20-29 лет со стажем специализированной тренировки 7-12 лет.

Под наблюдением находились 40 чел., распределенных методом экспертной оценки на 3 экспериментальные и I контрольную группы. Первая экспериментальная группа включала 10 чел. борцов с силовым стилем ведения схватки; вторая - 8 чел. спортсменов темпового стиля; третья - 12 чел. борцов комбинационного стиля ведения схватки. В контрольную группу /10 чел./ были включены представители всех трех стилей ведения схватки. Отнесение спортсменов в контрольную группу проводилось "слепым" методом. Распределение борцов в соответствии со стилем ведения схватки осуществлялось высококвалифицированными экспертами.

Каждая из трех экспериментальных групп проводила подготовку /20 дней/ к соревнованиям по составленным нами программам и подготовке основных средств физической и технико-тактической подготовки с учетом стиля ведения схватки. Контрольная группа использовала общепринятую методику предсоревновательной подготовки, не дифференцированную в связи с индивидуальным стилем ведения схватки.

Методы исследования: а) тестирование, протоколирование, педагогические наблюдения, нотационная регистрация технико-тактических действий, хронометраж, пульсометрия, определение интенсивности нагрузки, тестирование общей и специальной работоспособности.

После окончания сборов спортсмены всех групп участвовали в первенстве РСФСР 1981 г.

В турнирных соревнованиях, которые следовали непосредственно после экспериментальной подготовки проводилась регистрация технико-тактических действий методом нотационной записи, анализировались судейские записки и протоколы соревнований, спортивно-технические результаты. Показатели педагогических наблюдений и материалы экспертной оценки сопоставлялись с данными самоконтроля спортсменов.

Результаты исследований и их обсуждение. Под стилем ведения схватки мы понимаем, выработанные в процессе многолетней спортивной деятельности по борьбе устойчивые технико-тактические действия, объективно соответствующие особенностям спортсмена и стабильно применяющиеся в процессе соревновательных поединков.

Нами выделены три основных стиля ведения схватки: темповой, силовой и комбинационный. При анализе анкетных данных установлено, что среди ведущих борцов 32% относятся к темповому стилю, 43% - к комбинационному и 25% - к силовому стилю ведения схватки.

Изучение структуры стиля ведения схватки на чемпионатах СССР и международных турнирах последних лет по классической и вольной борьбе позволило выявить некоторые особенности.

У борцов, специализирующихся в классической борьбе отмечено преобладание силового и комбинационного стилей, в то время как у спортсменов, занимающихся вольной борьбой приоритет принадлежит комбинационному и темповому стилям.

Изменение регламента схватки и сокращение её продолжительности до двух периодов сопровождается увеличением удельного веса спортсменов, относящихся к силовому и комбинационному стилям.

В условиях соревновательной деятельности спортсмены, специализирующиеся по классической борьбе имеют отличия от атлетов, занимающихся вольной борьбой в связи с весовыми категориями. Так, например, в весовых категориях 48, 52, 57, 62, 68 кг. у первых комбинационный стиль ведения схватки регистрируется в 75%, силовой - 12,5% и темповой - 12,5%, а у спортсменов вольной борьбы соответственно - 39,0%, 39,0 и 22,0%.

Распределение борцов названных групп в весовых категориях 74, 82, 90, 100 и свыше 100 кг. представлено иначе: 18,1 / 35,5%.

54,6 /38,7/, 27,3 /25,8 %/.

В вольной борьбе отмечается меньшая контрастность стиля ведения схватки в связи с весовыми категориями. Это объясняется тем, что интенсификация турнирного поединка в классической борьбе происходит по пути комбинационно-силового единоборства в обоюдном захвате с акцентом на эффектный /и эффективный/ бросок, который дает наиболее высокую оценку в баллах. В вольной борьбе в стойке доминирует преимущественно атака с дистанции для проведения перевода в партер или приемов группы сбивания после прохода, главным образом, к ногам соперника. Проведение указанных приемов уравнивает технико-тактические возможности борцов с разным стилем ведения схватки в единоборстве с соперниками.

Вместе с этим нами показано, что в турнирах спортсмены первых пяти весовых категорий выполняют на 30,4% больше технико-тактических действий, оцененных судьями, по сравнению с борцами последних пяти весовых категорий. Это касается переводов, бросков, сваливания, контрприемов и приемов в партере. Борцы первых пяти весовых категорий выполняют в 2 раза большее число технико-тактических действий, оцененных в 2 балла и большее число приемов в расчете на 1 схватку /4,4/.

В таблице 1 показана структура и частота применения технико-тактических действий участниками соревнований чемпионата СССР 1980г. в зависимости от стиля ведения схватки.

В группе переводов в партер все спортсмены чаще используют приемы с захватом за туловище. Здесь приоритет принадлежит борцам силового стиля ведения схватки, особенно по сравнению со спортсменами комбинационного стиля /р < 0,05/.

Таблица 1

Структура и частота применения технико-тактических действий участниками соревнований чемпионата СССР 1980 г. в зависимости от стиля ведения схватки / в % /.

| Технико-тактические действия      | Стиль ведения схватки |          |                 |
|-----------------------------------|-----------------------|----------|-----------------|
|                                   | Силковой              | Темповой | Комбинированный |
| <u>Переволы</u>                   |                       |          |                 |
| Рывком за руку                    | 9,1                   | 8,3      | 8,6             |
| Рывком за шею                     | 9,1                   | 2,8      | 9,4             |
| Нирком                            | 4,6                   | 0        | 3,4             |
| Захватом за туловище              | 62,1                  | 55,6     | 49,6            |
| Вращением                         | 15,1                  | 33,3     | 29,0            |
| Всего                             | 100,0                 | 100,0    | 100,0           |
| <u>Броски</u>                     |                       |          |                 |
| Через спину                       | 28,0                  | 19,4     | 41,8            |
| Прогибом                          | 46,0                  | 61,2     | 33,9            |
| Скручиванием                      | 18,0                  | 19,4     | 14,7            |
| Наклоном                          | 6,0                   | 0        | 6,2             |
| Через плечи                       | 2,0                   | 0        | 3,4             |
| Всего                             | 100,0                 | 100,0    | 100,0           |
| <u>Сваливания</u>                 |                       |          |                 |
| Посадка                           | 90,9                  | 90,0     | 75,6            |
| Сбывание упором головы сбоку      | 9,1                   | 10,0     | 24,4            |
| Всего                             | 100,0                 | 100,0    | 100,0           |
| <u>Контрприемы</u>                |                       |          |                 |
| Накрывание                        | 58,3                  | 100,0    | 79,5            |
| Выход наверх                      | 41,7                  | 0        | 20,5            |
| Всего                             | 100,0                 | 100,0    | 100,0           |
| <u>Приемы в партере</u>           |                       |          |                 |
| Переворот накатом                 | 77,6                  | 97,4     | 90,4            |
| Бросок захватом туловища сзади    | 13,8                  | 0        | 4,8             |
| Бросок обратным захватом туловища | 0                     | 0        | 0               |
| Переворот захватом за руки        | 8,6                   | 2,6      | 4,8             |
| Всего                             | 100,0                 | 100,0    | 100,0           |

Следующий по частоте применения перевод вращением наиболее результативен у борцов темпового стиля, а также у спортсменов комбинационного стиля. Борцы I группы применяют этот прием в 2 раза реже. Темповики не используют в соревнованиях перевод нырком под руку и в единичных случаях проводят перевод рывком за шею.

Броски через спину - результативный прием спортсменов II группы. В 2 раза реже его можно отметить в схватках борцов темпового стиля. Для этих спортсменов типичен бросок прогибом /61,2%, но они полностью исключают из своего арсенала броски наклоном и через плечи.

Из приемов, относящихся к группе сваливания борцы всех групп преимущественно выделяют сбивания захватом туловища или руки и туловища /посадка/. В меньшем проценте случаев это техническое действие регистрируется у борцов комбинационной группы, которые достоверно чаще проводят сбивание упором головы сбоку.

Контрприемы накрыванием весьма редки в схватках борцов силового стиля, в то время как выходы наверх используются ими чаще, чем представителями всех других групп. Темповики же в качестве контрприемов применяют только накрывания.

При борьбе в партере основным приемом является переворот накатом. Его наиболее удачно проводят темповики и спортсмены комбинационного стиля. Этот недостаток компенсируют борцы силового стиля успешно выполняя бросок захватом туловища сзади.

По количеству выигранных технических действий и баллов, в наших исследованиях выделяются борцы силового стиля. Меньше всего их проигрывают темповики. У них также отмечаются лучшие показатели коэффициента атаки.

Технико-тактические действия из всех пяти основных групп используют в среднем только 37,0% участников соревнований. Наибольшей технической ограниченностью отличаются спортсмены темпового и силового стилей.

Тестирование в повторном беге 3 раза по 800 м. показало лучшую результативность по сумме трех забегов у темповиков  $/p < 0,05/$ . Данные борцов комбинационного и силового стилей ведения схватки между собой существенно не отличаются  $/p > 0,05/$ . Вместе с этим у спортсменов комбинационного стиля выявлен наибольший коэффициент вариации, указывающий на то, что в этой группе имеются борцы с неодинаковым уровнем развития специальной и общей выносливости. Эта характеристика находит подтверждение и при специальном тестировании /броски манекена/.

Показатели физической работоспособности по велоэргометрическому тесту  $RWC_{T^*0}$  также позволяют выделить спортсменов темпового стиля, по сравнению с борцами других групп  $/p < 0,005/$

Анализ показателей педагогических тестов оценки силовых качеств подтвердил данные анкетирования о достоверно больших возможностях спортсменов с силовым стилем ведения схватки. В этом отношении наши данные совпадают с материалами исследования боксеров /Ю. В. Берхошанский, В. И. Филимонов, Ю. Б. Никифоров, Г. О. Джероян, 1980/.

Изучение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, применяемых квалифицированными борцами в годичном цикле /данные пятилетних наблюдений/ показали, что в среднем объем общей нагрузки достигает наибольших значений у темповиков. Хотя эти данные существенно не отличаются от показателей борцов комбинационного стиля  $/p > 0,05/$ . С другой стороны выделяются меньшими объемами

общей / $p > 0,05$ / и интенсивной / $p < 0,05$ / нагрузки спортсмены силового стиля ведения схватки. В этой группе регистрируются и наиболее низкие относительные показатели интенсивности нагрузки / $p < 0,05$ /.

Таким образом, индивидуальные особенности спортсмена определяют его соответствие и выбор конкретного стиля ведения схватки. Каждый из трех выделенных стилей ведения схватки характеризуется специфической технико-тактической и специальной физической подготовкой, проявляющейся в условиях соревновательной деятельности и при тестировании.

В связи с задачами работы проведено два педагогических эксперимента.

Первый /предварительный/ педагогический эксперимент

Предложено три варианта подготовки. При I варианте увеличен общий объем /усл. ед./ и "чистое" время /мин./ нагрузки, удельный вес средств общей физической подготовки. По сравнению с другими вариантами подготовки возрастал также объем непрерывной нагрузки по совершенствованию технико-тактических действий /2 раза по 30 мин. и 3 раза по 30 мин./, продолжительность учебно-тренировочных схваток /2-3 раза по 4-6 мин./ Средняя интенсивность составила 40%. При использовании средств общей физической подготовки предлагался равномерный бег продолжительностью до 30-40 мин., кроссовый бег по пересеченной местности /5-10 км./, бег 1,5 км. x 3 раза, а также бег 3x800 м.

Кроме того разработаны и использованы специальные упражнения и методические приемы. Обращалось внимание на необходимость темпового и точного выполнения способов подготовки и самих приемов.



Выведения из равновесия, рывки, быстрое маневрирование, контрастные по направлениям движения атакующего борца использовались в различных по регламенту схватках, в том числе на фоне значительного утомления и в условиях мышечной деятельности максимальной интенсивности.

При 2-ом варианте подготовки, по сравнению с 1-м, была на 33% уменьшена общая нагрузка и на 25% "чистое" время работы. В то же время объем силовых упражнений был увеличен на 58%.

В одном занятии спортсмены применяли следующие упражнения: взятие штанги на грудь 10 раз по 2 подхода /все снаряда 30-40; 50-70 и 80-90% от индивидуального максимума/, рывок, толчок и приседания /3 раза по 3 подхода/; броски, вращения и удержания гири /16, 24 и 32 кг/; силовая борьба с соперником за захваты и освобождения от захватов рук /3 серии - 3, I и 3 мин/. Использовался кроме того комплекс специальных упражнений и технико-тактических действий, адекватных задачам подготовки борцов при 2-ом варианте.

При 3-ем варианте отношение средств специальной к общей физической подготовке было наиболее значимым /1,5/ по сравнению с другими вариантами /0,67 и 1,22/. Это достигалось главным образом за счет увеличения продолжительности совершенствования разнообразных технико-тактических действий /в среднем на 25%. Предлагался наиболее многообразный комплекс специальных упражнений и сложных комбинаций технико-тактических действий в соответствии с индивидуальными особенностями борцов.

Выполненное тестирование физических качеств в начале и после окончания подготовки в каждом из трех вариантов показало определенную зависимость, обусловленную преимущественной направленностью процесса экспериментальной тренировки.

704205

БИБЛИОТЕКА  
Львовского  
Института Физкультуры

Так, при 2-ом и 3-ем вариантах отмечается улучшение времени пробегания 30 м / $p < 0,05$ /, а при 1-ом - 3000 м. Наибольший прирост показателей силы /упражнения со штангой, подтягивание на перекладицу/ регистрируется при 2-ом варианте.

Следует отметить, что максимальный прирост физической работоспособности по велоэргометрическому тесту  $PWC_{170}$  достигается при 1-ом варианте / $p < 0,05$ /. Существенная положительная динамика определяется и после окончания подготовки по 3-ему варианту, в то время как при 2-ом - изменения незначительны / $p > 0,05$ /.

Результаты педагогических наблюдений, анализ нотационной записи технико-тактических действий и экспертной оценки, а так же самооценки спортсменов позволили выявить небольшую положительную динамику при 1-ом варианте. При 2-ом - отмечена направленность к повышению эффективности таких приемов как рывки за руки и туловище, переводы в партер и перевороты в партере. Наиболее существенно возрастает комбинационные возможности борцов, вариативность и эффективность выполнения технико-тактических действий при 3-ем варианте подготовки.

Таким образом, материалы I педагогического эксперимента позволили установить, что направленность тренировочного процесса и соответствующая структура нагрузки на предварительном этапе подготовки к соревнованиям позволяют совершенствовать определенные физические качества и технико-тактические действия у квалифицированных борцов.

#### Второй /основной/ педагогический эксперимент

В соответствии с задачей исследования количество дней подготовки и тренировочных занятий существенно не различались в группах, "чистое" время работы было наибольшим у спортсменов темпового стиля /I экспериментальная группа/ и борцов комбинационного стиля /III экспериментальная группа/. Аналогичное распределение было и по

отношению к общей нагрузке, выраженной в условных единицах. Удельный вес специальной подготовки во всех экспериментальных группах превышал данные контрольной и был наиболее значимым в 3 группе. Средняя интенсивность нагрузки у борцов 2-ой группы /силовой стиль/ была самой низкой /Рис 1/.

При совершенствовании технико-тактических действий спортсмены I экспериментальной группы основное внимание уделяли борьбе в стойке. Наиболее пропорционально был представлен этот вид нагрузки в тренировке представителей 3-ей экспериментальной группы. Среди средств общей физической подготовки выделялось больше всего время кроссового бега в 1-ой экспериментальной группе, а силовых упражнений - во 2-ой группе. Борцы всех экспериментальных групп существенно меньше использовали спортивные игры, по сравнению с контрольной группой.

Совершенствование технико-тактических действий и индивидуальных комбинаций приемов /в стойке, партере и на мосту/ осуществлялось в соответствии с стилем борцов /раздельно для каждой из трех экспериментальных групп/. В этих целях использованы разработанные нами комплексы специальных упражнений и технико-тактических действий.

К концу основного педагогического эксперимента во всех группах регистрируется возрастание показателей мышечной силы, но в особенности это физическое качество увеличивается у испытуемых 2-ой экспериментальной группы / $p < 0,05$ /. Физическая работоспособность по велоэргометрическому тесту /по отношению к исходным величинам/ увеличивается во всех группах. Однако выраженный прирост наблюдается лишь у представителей I-ой экспериментальной группы /  $p > 0,05$  /.

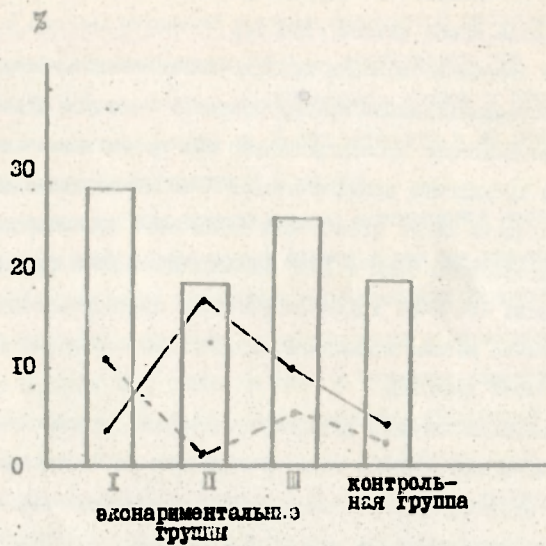


Рис. 2. Прирост показателей тестирования физических качеств у групп экспериментальных и контрольной групп в конце второго (основного, педагогического) эксперимента

- - коэффициент специальной выносливости в 6-минутном тесте
- - рывок штанги
- - - - - физическая работоспособность по велоэргометрическому тесту

Результаты тестирования специальной выносливости по данным 6-минутного теста с бросками манекена указывают на достоверный прирост во всех группах, особенно у борцов 1-ой экспериментальной группы. /Рис 2/.

В завершении основного педагогического эксперимента изучена результативность и эффективность технико-тактических действий спортсменов экспериментальных и контрольной группы в турнирных соревнованиях.

В таблице 2 представлены материалы по структуре различных технико-тактических действий, примененных в соревнованиях борцами экспериментальных и контрольной групп. Отмечается повышение эффективности приемов в соответствии с особенностями выделенных стилей ведения схватки.

Борцы темпового стиля добивались успеха в соревнованиях за счет преимущества над соперниками других групп в показателях специальной выносливости. В условиях интенсивных поединков они реже демонстрировали многобалльные приемы. Вместе с этим прием, оцененные в 1 балл ими выполнялись неоднократно. За счет этих технико-тактических действий спортсмены одерживали большинство побед. Двухбалльные приемы проводились борцами 1 экспериментальной группы, главным образом, на фоне утомления соперников с использованием переводов вращением и бросков прогибом. Основными способами подготовки при этом была прежде всего постоянная высокая активность по всей площади ковра и разнообразные рывки.

Борцы силового стиля доминировали в схватках со спортсменами других групп за счет силового "прессинга". Скользя соперника и ограничивая его возможности для проведения излюбленных технико-тактических действий борцы 2-ой экспериментальной группы успешно проводили: 1-балльные приемы - рывком за руку, захватом туловища или ног; 2-балльные приемы - захватом руки и туловища, броски

наклоном и скручиванием. В партере, в основном, использовали броски захватом туловища сзади, переворот накатом с зацепом ног, контрольный прием выходом наверх. Выигрывая площадь ковра спортсмены 2-ой экспериментальной группы реже подвергались дисквалификации, что также явилось одним из факторов повышения их результативности.

Борцы комбинационного стиля /3 экспериментальная группа/ в соревнованиях отличались разнообразием, быстротой и точностью выполнения сложных индивидуальных технико-тактических действий и комбинаций, в том числе эффективных контрприемов.

Таблица 2

Структура технико-тактических действий борцов экспериментальной и контрольной группы в условиях турнирных соревнований после окончания основного педагогического эксперимента /в %/

| Технико-тактические действия                    | Экспериментальные группы |      |      | Контрольная группа |
|---|--------------------------|------|------|--------------------|
|   | I                        | II   | III  |                    |
| <u>Целевые</u>                                  |                          |      |      |                    |
| Рывком за руку                                  | 25,0                     | 35,0 | 10,0 | 30,0               |
| Рывком под руку                                 | 17,0                     | 25,0 | 38,0 | 20,0               |
| Вращением                                       | 23,0                     | 30,0 | 27,0 | 20,0               |
| <u>Броски</u>                                   |                          |      |      |                    |
| Наклоном с захватом за ноги                     | 10,0                     | 42,0 | 33,0 | 15,0               |
| Переворотом с подножкой, подхватом, через плечи | 8,0                      | 22,0 | 50,0 | 20,0               |
| Прогибом  | 29,0                     | 35,0 | 21,0 | 15,0               |
| <u>Сваливания</u>                               |                          |      |      |                    |
| Сбиванием                                       | 25,0                     | 40,0 | 20,0 | 15,0               |
| Скручиванием                                    | 28,5                     | 20,5 | 30,0 | 21,0               |
| <u>Приемы в партере</u>                         |                          |      |      |                    |
| Переворот накатом                               | 15,0                     | 30,0 | 40,0 | 15,0               |
| Перевороты                                      | 10,0                     | 38,0 | 30,0 | 22,0               |

Призерами соревнований стали 37,5% 2ой экспериментальной, 37,5% - 3-ей экспериментальной и 25,0 - 1-ой экспериментальной групп.

## В В О Д Н

1. При анализе специальной литературы, обобщении опыта работы тренеров и специалистов установлено, что в методике подготовки к соревнованиям квалифицированных борцов в должной степени не учитывается стиль ведения схватки. Это ограничивает возможности построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

2. Показано, что стиль ведения схватки характеризуется, выработанными в процессе многолетней тренировки по борьбе устойчивыми технико-тактическими действиями /ТТД/ и специальными физическими качествами, объективно соответствующими индивидуальным особенностям спортсмена и эффективно применяющимися в процессе поединков.

Выделены и изучены 3 варианта стиля ведения схватки: комбинационный /43%, темповой /32% и силовой /25%./

3. Доказано, что борцы силового стиля, по сравнению со спортсменами других вариантов стиля, выполняют наименьшие объемы общей и интенсивной нагрузки / $P < 0,05$ /. Показатели физической работоспособности по велоэргометрическому тесту  $Р_{\text{НО}}_{170}$  / $20,5 \pm 1,6$  кг/мин.кг/ и суммарное время в беге  $3 \times 800$  м. / $8,50 \pm 0,33$  мин./ соответствует данным на борцов комбинационного стиля / $P > 0,05$ /. Они используют в турнирных схватках броски в стойке /прогибом/ и приемы в партере /переворот накатом и бросок захватом туловища свада/. Эффективно применяют переводы рынком за руку и туловища. Из приемов группы сваливания используют в основном посадку. Контрприемы - накрывания и выходы наверх.

Борцы темпового стиля имеют наиболее высокие показатели физической работоспособности / $22,6 \pm 2,34$  кг/мин.кг/, общей / $7,67 \pm 0,34$  мин./ и специальной выносливости. Выполняют наибольшие объемы общей и интенсивной нагрузки. Количество ТТД в расчете на 1 схватку максимальное. Наряду с переводами в партер захватом за туловище

проводят переводы вращением, в стойке - броски прогибом. Доминирующий прием в партере - переворот накатом.

Борцы комбинационного стиля имеют средние показатели физической работоспособности /19,3±3,0 кгм/мин.кг/, общей /8,40±0,64 мин/ и специальной выносливости. Используют более значительные, по сравнению борцами силового стиля / $P < 0,05$ /, объемы общей нагрузки с интенсивностью, которая соответствует темповикам / $P > 0,05$ /. Применяют наиболее сложные ТТД; высока результативность бросков через спину. Эффективны сбивания упором головы сбоку, а также контрприемы.

4. Выявлена меньшая контрастность между стилями ведения схватки у спортсменов, специализир. лишь в вольной борьбе, по сравнению с классической, обусловленная спецификой единоборства.

Спортсмены первых 5-ти весовых категорий выполняют в среднем на 30,4% больше ТТД по сравнению с последующими.

5. Установлено, что прогрессивные изменения правил соревнований и регламента схватки способствуют повышению результативности борцов комбинационного и силового стилей /по 40% победителей турниров/.

6. Экспериментально апробирована рациональная структура, программа, комплекс специальных упражнений и ТТД на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям квалифицированных борцов в зависимости от стиля ведения схватки. Выявлен существенный прирост основных физических качеств / $P < 0,05$ / и эффективности ТТД, применяемых в турнирах, в наибольшей степени соответствующих индивидуальным особенностям спортсменов. Призерами соревнований по итогам педагогического эксперимента стали по 37,5% борцов комбинационного к силового стилей и 25% спортсменов темпового стиля.

#### Практические рекомендации

Результаты анализа и сообщения экспериментальных данных, представленных в настоящей работе, а также опыт применения развиваемых нами представлений о значении определения стиля ведения схватки для подготовки к соревнованиям квалифицированных борцов дают основание



для следующих практических рекомендаций:

1. При разработке программы и планировании подготовки борцов целесообразно учитывать их принадлежность к различным стилям ведения схватки.

2. При организации и проведении педагогических наблюдений, тестировании и оценке эффективности технико-тактических действий использовать, изложенные в работе критерии в зависимости от стиля ведения схватки борцами.

3. В программах для отделений ДЮСШ, СШОР, а также спортивных секций по борьбе коллективов физкультуры и др. необходимо учитывать важность определения, направленного формирования и совершенствования рационального стиля ведения схватки.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Функциональное состояние, стиль борца и система предсоревновательной подготовки. - В кн.: Методы исследования и оценки системы кровообращения у борцов /Сборник научных трудов/, М.: ВНИИФК, 1980, с. 81-83.

2. Подготовка к главным соревнованиям. - В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник 1981. М.: Физкультура и спорт, 1981, с. 17-18.

3. Показатели стиля спортивной деятельности борца. - В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник 1983. М.: Физкультура и спорт, 1983, с. 59-60. В соавторстве: Геселевич В.А.

4. Разработка модельных характеристик борцов в зависимости от стиля ведения схватки. - В кн.: Тев. докл. Всесоюзной научной конференции "Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов". М., 1983, с. 90. В соавторстве: Геселевич В.А.