

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

Заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистра

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ С УЧЕТОМ  
ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу  
Студентка III курса  
Заочной формы обучения

Вострикова  
Лина  
Борисовна

Научный руководитель  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры ТФСД

Котова  
Татьяна  
Германовна

Рецензент  
Вице-президент РОО «Свердловская  
областная Федерация дзюдо»

Саяпова  
Марина  
Александровна

Тюмень  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ.....	7
1.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ .....	7
1.2. ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	16
1.3. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие в спорте высших достижений наблюдается повышение спортивной конкуренции на соревнованиях различного уровня и постоянно возрастающий уровень спортивных достижений в единоборствах, требуют поиска новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса спортсменов различной квалификации.

Обострение спортивной конкуренции в единоборствах приводит к интенсификации тренировочного процесса, которая в свою очередь, предъявляет высокие требования к уровню развития всех сторон подготовленности спортсменов.

Совершенствование технико-тактического мастерства и физической подготовленности необходимо в течение всей спортивной карьеры борца.

По мнению В.М. Зациорского, В.Н. Платонова, Ю.Т. Верхошанского, В.Г. Оленика и др. у спортсменов различной квалификации наблюдается зависимость между уровнем развития физических качеств и техникой, тактикой выполнения спортивных движений в меняющихся условиях соревновательной деятельности.

Специалисты в сфере единоборств С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий и др. утверждают, что обучение основам классической техники дзюдоистов достаточно ограничено рамками изучения программного материала КАТО, что вынуждает тренеров искать рациональные средства и методы совершенствования технико-тактического мастерства, особенно в возрасте 15-17 лет. Благоприятный период развития физических качеств и технико-тактических действий спортсменов, занимающихся борьбой, наблюдается в возрасте 13-15 лет, поэтому в ходе подбора средств и методов, направленных на совершенствование уровня технико-тактических действий и физической подготовленности для достижения спортсменами наивысшего спортивного результата необходимо учитывать этот факт. Эта особенность приобретает особую актуальность в работе с дзюдоистами на этапе спортивного совершенствования. Изучение данной проблемы позволило выделить противоречие: с одной стороны, спортивное общество требует от борцов высоких результатов на соревнованиях мирового уровня, а с другой стороны в процессе спортивной подготовки борцов тренеры не всегда уделяют внимание индивидуализации тренировочного процесса с применением современных средств и методов.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса средств и методов, направленного на совершенствование уровня физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов 15-17 лет с учетом весовых категорий.

**Объект исследования** – тренировочный процесс дзюдоистов 15-17 лет, занимающихся в группе спортивного совершенствования первого года обучения.

**Предмет исследования** – физическая и технико-тактическая подготовка дзюдоистов 15-17 лет.

**Цель исследования** – изучить уровни развития физической и технико-тактической подготовленности у дзюдоистов 15-17 лет, разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на их совершенствование.

В основу рабочей *гипотезы* легло предположение о том, что подготовка дзюдоистов 15-17 лет к спортивной деятельности, будет эффективнее, если:

- опираясь на практический опыт В.Б. Шестакова формировать технико-тактические двигательные действия учитывая уровень развития физических качеств и показатели «активности», «надежности атакующих действий», «надежности защиты», «комбинационности», «результативности» спортсменов;
- дополнить содержание тренировочного процесса дзюдоистов специализированными средствами и методами с учетом весовых категорий дзюдоистов 15-17 лет;
- критериями оценки эффективности спортивной подготовки борцов считать повышение их уровня развития физических качеств и показателей технико-тактической подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки борцов.
2. Определить уровни развития физической и технико-тактической подготовленностей спортсменов.
3. Разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование физической и технико-тактической подготовленностей дзюдоистов 15-17 лет.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что разработанный комплекс средств и методов, направленный на совершенствование уровней физической и технико-тактической подготовленностей спортсменов и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.

## ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

### 1.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Все виды единоборств, считает В.Н. Платонов [51]; Л.П. Матвеев, [38] и др., относятся к нестандартным или ситуационным видам спорта. Для них характерно то, что структура, направления и мощность выполнения двигательных действий не готовится заранее, а зависит от момента, возникающего в разных вариациях поединка. Своевременное и правильное решение двигательных задач при этом обусловлено способностью нервной системы к экстраполяции, благодаря четкой информации, поступающей в центральную нервную систему от органов чувств высокой подвижности нервных процессов и зависит от соответствующего уровня подготовленности двигательного аппарата обеспечивающих его для деятельности вегетативных систем организма.

Разные виды физических упражнений предъявляют разные требования к организму спортсмена. Эти различия обусловлены вариативностью структуры и мощностью движений на протяжении работы. Во всех видах борьбы можно констатировать постоянную смену ситуаций, в которых спортсмену необходимо моментально построить новую программу нападающих и защитных действий. Соответственно деятельность совершается

при постоянных изменениях мощности и энергозатрат. Они могут быть как весьма незначительными (например, при сохранении некоторых поз при выжидании), так и очень большими (при выполнении серии бросковых связок, силовых прессингов и др.).

Дзюдо входит в группу видов спорта с характерным непосредственным контактом противодействия спортсменов-соперников.

Поединки – это обоюдное физическое и психологическое противостояние, в процессе которого требуется яркое проявление личностных качеств и самообладания. В процессе спортивной деятельности развиваются такие качества, как общая и специальная выносливость, сила и скоростные характеристики, совершенствуются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов. Для совершенствования технико-тактических действий к спортсмену предъявляются все большие требования к развитию физической силы, что можно достичь только длительной и тщательной подготовкой.

Фарфель В.С. считает, что движения спортсменов во всех видах борьбы выполняются с переменной мощностью. Во время соревновательных схваток борцов динамическая ситуация и скоростно-силовая чередуются со статическими напряжениями обширных мышечных групп, при этом соотношение динамической и статической работой мышц в разных видах борьбы различно. У высококвалифицированных борцов почти все мышечные группы гипертрофированы, и в процессе тренировки адаптируются к работе в анаэробных условиях [61].

Как указывает А.П. Исаев, Л.М. Куликов, Г.Е. Медведева, В.В. Рыбаков [28, 29, 36, 39], возросший интерес к вопросу адаптации как способности, генетически обусловленной, но развивающейся в процессе онтогенеза и под влиянием организованной мышечной деятельности, определяется такими факторами:

1. Постоянный рост спортивных достижений вынуждает вносить постоянные, своевременные и существенные изменения в методике подготовки

в период объемных, плотных и интенсивных нагрузок. В тренировочном процессе необходимо учитывать индивидуальные компетенции и индивидуальную адаптацию спортсмена.

2. Так как минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки существенно омолодился, а количество ветеранов спорта с каждым годом становится все больше, предъявляются все новые и серьёзные запросы к врачебному контролю, а также к методике определения возрастных особенностей процесса адаптации в спорте.

3. Широко практикуемые в последние годы проведение тренировочных занятий, сборов и соревнований, в различных климатографических условия при сдвиге суточной ритмики времени, не может не отразиться на характере адаптивных процессов организма, и, следовательно, подлежит исследованию и изучению.

4. В ходе многолетней подготовки спортсмена (как в течении годового цикла тренировки) при общей тенденции к развитию спортивного мастерства на базе спортивного совершенствования могут возникнуть существенные колебания физической работоспособности, в основе которых лежит ухудшение адаптации, а нередко и развитие состояний, находящихся на грани нормы и патологии (иногда и патологические). Своевременная диагностика нарушений в деятельности организма, ещё не складывающихся в общепринятые нозологические формы заболеваний, требует использования адекватных методов и методических подходов для выявления характера и степени изменения адаптивных возможностей организма.

В своих исследованиях В.С. Дахновский, А.В. Еганов подтвердили, что адаптация организма к меняющимся условиям внешней среды являются физиологической основой перестроек, происходящих под влиянием спортивной тренировки. При этом различные приспособительные реакции условно можно разделить на реакции срочного достижения эффекта приспособления и на длительно развивающиеся реакции долговременного приспособления [15]. В первом случае используются уже готовые, сложившиеся в филогенезе

механизмы: увеличение ЧСС и частоты дыхания в ответ на интенсивную работу или высокую гипоксию, увеличение теплопродукции при понижении температуры, выброс эритроцитов из депо при двигательной или высотной гипоксии и т.п.

Срочную адаптацию А.Д. Бернштейн [4] охарактеризовал как реакцию «Скорой помощи», что достаточно точно отражает её суть: обеспечить функциональную дееспособность организма в экстремальных ситуациях за счет быстрой мобилизации ресурсов. Но в дальнейшем процессе долговременной адаптации происходят структурные изменения, обеспечивающие на протяжении длительного времени поддержание жизнедеятельности и функционирования организма. Таким образом, срочная адаптация организма не просто предшествует долговременной, а является предпосылкой активизации генетического аппарата клеток наиболее напряженно работающих органов.

Яковлев Н.Н., Хедман Р., Зимкин Ш.В. исследовали адаптацию к регулярно повторяющейся мышечной нагрузке, что вызывает биохимические изменения в сердечной мышце, которая становится гипертрофированной, то есть в ней увеличивается синтез структурных мышечных белков, содержание миоглобина и гликогена [63].

Анализируя сложившиеся взгляды на спортивную тренировку, особенно на концепцию подготовки высококвалифицированных спортсменов Ю.В. Верхошанский [8, 9, 10] подверг критике ряд существующих представлений в теории и методике спортивной тренировки. По мнению автора, еще с 60-х годов в бывшем СССР среди специалистов господствует ошибочное представление о тренировочном процессе как аддитивном образовании, состоящем из набора или цепочки микроциклов, которые объединяются и чередуются в определенной последовательности в зависимости от логики развертывания тренировочного процесса. Микроциклы разного типа служат как бы "строительными блоками", из которых складываются средние циклы (мезоциклы) и которые в свою очередь образуют большой цикл (макроцикл). Согласно этой концепции

рекомендуется комплексное построение тренировки, т.е. одновременное (параллельное) использование нагрузок различной преимущественной направленности (на совершенствование техники, развитие силы, выносливости и т.д.). При этом тренирующие воздействия регулируются волнообразной формой динамики нагрузки. Такая методическая концепция, по мнению Ю.В. Верхошанского, приемлема лишь для спортсменов младших разрядов. Требования к подготовке спортсменов высокого класса существенно отличаются от массового спорта. Поэтому использование старых подходов, сложившихся в теории и практике спорта, является большой ошибкой.

Согласно предлагаемой автором концепции основная особенность подготовки спортсменов высокого класса заключается в том, что главным причинным фактором, определяющим прогресс мастерства, выступает повышение моторного потенциала. Поэтому тренировочный процесс нельзя представлять, как аддитивное образование. Тренировочный процесс обусловлен определенной протяженностью, фазовостью и гетерохронностью развития приспособительных реакций на уровне отдельных физиологических систем организма, а также объективной последовательностью, преемственностью и сопряженностью его морфофункциональных перестроек при переходе от срочной к долговременной адаптации. Автор заостряет внимание на том, что в основе понимания тренировочного процесса должно быть понимание биологического процесса, знание конкретных механизмов его целостности, объективно присущей ему фазовой структуры и ее циклической повторяемости.

Кабанов С.А., Исаев А.П., Телюк С.И. [32, 29, 28] говорят о том, что для достижения высоких результатов в борьбе спортсмен должен обладать высокой работоспособностью, но и иметь соответствующий уровень развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе тренеру очень важно получать сведения об изменении уровня развития физических

качеств и в зависимости от этого оценивать эффективность методики тренировки, вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Любая работа, как говорит Р. Хедман [63], мышечная в том числе, требует больших затрат энергии. Механическая энергия, затрачиваемая при сокращении, мышца берет из собственных резервов. Для того, чтоб работа мышцы была осуществима необходима превращение химической энергии в механическую. Обмен энергии происходит либо в присутствии кислорода, либо без него. При наличии кислорода в мышце энергия вырабатывается путем сгорания, в результате чего образуется углекислый газ и вода. Если в процессе работы возникает недостаток кислорода, то энергия образуется путем расщепления в мышце богатых энергией веществ. В мышце существуют два механизма химических реакций - сгорания и расщепления. Процесс расщепления происходит в мышцах и выглядит: гликоген - молочная кислота + энергия.

При сгорании «топливом» служат углеводы и жиры. Схематично расщепление выражается так: Углеводы и жиры + кислород, - углекислый газ + вода + энергия. Для осуществления сгорания, мышцы должны все время снабжаться кислородом, освобождаться от продуктов распада. Эти вещества транспортируются кровью. Соблюдая эти условия мышечная среда остается неизменной. В первые секунды работы используется кислород, который имеется в связанном состоянии - миоглобин мышц. После этого вступает в действие механизм расщепления. А при увеличении снабжения мышц кислородом большая часть энергии обеспечивается путем сгорания.

Схематично механизмы проявления и регуляции мышечной силой человека указаны В.М. Зимкиным [23], которые зависят от двух факторов:

- 1) Импульсами, приходящими к мышце от мотонейронов передних рогов спинального мозга;

- 2) Реактивность самой мышцы, т.е. силой, с которой она отвечает на определенный импульс. Реактивность мышц зависит от его физиологического

поперечника, трофических влияний центральной нервной системы, осуществляемых через адренало-симпатическую систему; длины мышц в данный момент и некоторых других факторов ведущим механизмом, позволяющим срочно изменить степень мышечного напряжения, является характер регулирующих эффекторные импульсы.

Градация напряжения осуществляется при этом двумя путями:

- а) включением различного количества двигательных единиц;
- б) изменением частоты, поступающих импульсов (от 5 - 6 в одну секунду до 45 - 50) при максимальном напряжении.

Существуют различные типы регуляции функций: симпато-адреналиновый, вагоинсулярный, смешанный. Б.К. Каражанов [30] говорит, что выраженность типа реакции отчетливо проявляется во время спортивной борьбы. При симпатоадреналовом типе преобладает образование эрготропных биологически активных веществ: катехоламинов, кортикостероидов, соматотропного гормона, гормонов щитовидной железы, при вагоинсулярном типе - тиреотропных метаболитов: ацетилхолина, гистамина, серотонина, инсулина.

У выносливых и работоспособных спортсменов больше секретруется и экскретируется норадреналин. Выделение большого количества адреналина способствует высокому эмоциональному напряжению, которое может отрицательно сказаться на результатах. Исследование спортсменов показало, что у хорошо тренированных борцов средние и максимальные нагрузки вызывали активацию системы гипоталамус-гипофиз кора надпочечников. Это выразилось в том, что у тренированных по сравнению с нетренированными в два раза больше выделение гидрокортизона и его предшественников. После соревновательной схватки наблюдается мгновенный лейкоцитоз (нейтрофильная фаза), повышение концентрации глюкозы и молочной кислоты (до 130 мг/% и более).

Абдрахманов Л.З. [2], исследовали динамику ЧСС после соревновательных схваток у высококвалифицированных борцов. Выявлены количественные показатели ЧСС в разных ситуациях: после схватки и в восстановительном периоде в течение трех минут. В таблице 1 показана динамика восстановления ЧСС. Изучение динамики восстановления ЧСС после соревновательных схваток показало, что сразу после окончания схватки составляла 170 уд/мин, к концу первой минуты восстановления ЧСС урежается на 25% (158,1 уд/мин), к концу второй минуты ЧСС урежается на 16,4% (127 уд/мин), к концу третьей минуты соответственно на 7% (118 уд/мин), к концу пятой минуты - на 4% (104 уд/мин).

Таблица 1

***Динамика восстановления частоты сердечных сокращений после соревновательных схваток у высококвалифицированных борцов (И.З. Абдрахманов)***

ЧСС после схватки	Конец 1 мин.		Конец 2 мин.		Конец 3 мин.		Конец 5 мин.	
	ЧСС	% восстанов ления	ЧСС	% восстановл ения	ЧСС	% восстановл ения	ЧСС	% восстановл ения
170	152	25	127	16.6	118	7	104	14

Как видно, при тестировании часто используется ЧСС. Это объясняется объективностью и доступностью рассматриваемого показателя. Уменьшение ЧСС в ответ на определенную физическую нагрузку свидетельствует о более экономной работе. В случае же, если нагрузка не столько высока, что ЧСС составляет более 170 уд/мин.

Головина Л.Л., Игуменов В.М. выявили, что во время соревновательных схваток ЧСС достигает, в зависимости от мощности усилий, 170-200 уд/мин. [12].

Бернштейн Н.А. [4] в своих работах утверждал, что важнейшей задачей в спортивной борьбе – переводение тела противника из положения равновесия в

конечное положение, в рамках предусмотренных правил. Основой при проведении продуманного движения является формирование «модели потребного будущего», что и предопределяет доминирование кинематических параметров, влияющих на эту модель. Все двигательные действия в видах спортивной борьбы можно описать кинематическими характеристиками и динамическими параметрами (Таблица 2, 3).

Важнейшей задачей борца стоит повышение способности противостоять утомлению с помощью этого качества научиться дольше сохранять личную

Таблица 2

### Кинематические составляющие движений

Пространственные (система отсчета расстояния)	Временные (система отсчета времени)	Пространственно-временные
Координаты точек тела	Моменты времени	Скорость перемещения точек тела
Координаты системы двух тел траектории точек	Длительность движения Темп движения Ритм движения	Ускорение точек тела

Таблица 3

### Динамические составляющие движений

Инерционные:	Силовые:		Энергетические:
	В динамике:	В статике:	
- Масса тела - Момент инерции	- Сила - Момент силы - Импульс силы	- Равновесие - Расположение ОЦМ - Площадь опоры - Линия тяжести - Угол устойчивости - Момент устойчивости	- Работа - Мощность - Механическая энергия тела - Кинетическая - Потенциальная

работоспособность. Утомление – это особое физиологическое состояние человека, проявляющееся в дискоординации функций работающего организма

и во временном снижении его работоспособности. Многочисленные исследования советских и российских физиологов, таких как Н.В. Зимкин, Л.В. Киселев, В.П. Филин, Н.А. Фомин и др. [62, 31, 23] показали, что когда появляется нарушение и значительное изменение в мышцах объема веществ, угнетение активности ферментных систем, понижается возбудимость и проводимость синапсов, биохимические изменения в мышечных волокнах; снижается возбудимость в нервных центрах, которые возникают вследствие интенсивной и длительной проприоцептивной импульсации, нарушается деятельность эндокринного аппарата, которая выражается в чрезмерной экскреции гормонов в кровь, нарушается работа в системе кровообращения и дыхания, это говорит о появлении утомления. Это происходит в связи с тем, что способность миокарда и дыхательных мышц работать на сокращение, выполняя длительную физическую работу, приводит к ухудшению транспорта кислорода к мышцам, нервной системе и вегетативным органам.

Шепилов А.А., Климин В.П. [65] исследовал взаимосвязь морфологических особенностей и анаэробной производительности борцов высокого класса. Обнаружена высокая зависимость между аэробной производительностью и основными тотальными размерами тела, весом мышечной ткани. Максимальный кислородный долг положительно коррелирует с основными тотальными размерами.

## 1.2. ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс, направленный на развитие физических кондиций – силы, скоростных и координационных способностей, выносливости, гибкости. В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев, Е.И. Кочурко,

А.А. Семкин, Г.С. Туманян, и др. разделили типы физической подготовки на общую, вспомогательную, и специальную [51, 59, 35, 58, 38].

Понятие «качественные характеристики двигательной деятельности», включает в себя такие умения, как быстрота выполнения движений, проявление значительных по величине усилий или длительность поддержки требуемого уровня работоспособности и принято их обозначать как «двигательные», «компонентные» способности, «моторные», «физические», «функциональные», «психофизические», «психомоторные» и другие качества человека. В зависимости от вида деятельности эти качества подразделяются на «основные, главные и вспомогательные», а также на «общие и специальные», «ведущие», «зависимые и независимые» и т.д.

Как утверждает В.С. Дахновский и А.В. Еганов [13,14,15], анализируя соревновательную деятельность, среди борцов существуют отличия в манере ведения поединка, часто обусловленная весовой категорией. Отличия отмечены в активности схватки, частоте атакующих действия. Но имея такие очевидные отличия, оба типа спортсменов могут иметь высокий спортивный результат. Очевидно, что для дзюдоистов с различными весовыми категориями и манерой ведения схватки показан различный уровень физической подготовки. Весь тренировочный процесс необходимо адаптировать и индивидуализировать под индивидуальный стиль. Но на практике чаще всего борцы тренируются по общей программе, что уменьшает возможность индивидуального подхода к развитию ведущих физических качеств и совершенствованию технико-тактического мастерства.

Опираясь на индивидуальные физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, каждый борец будет выстраивать свою манеру ведения поединка. Именно эти отличия, в совокупности с функциональными особенностями и качеством обучения формируют индивидуальные стили борьбы.

Таблица 4

#### **Индивидуальные стили борьбы**

Программированный	Ситуационный
-------------------	--------------

прямолинейный		комбинационный		активный		пассивный	
позиционный	темповой	угрожающий	маневрирующий	навязывающий	провоцирующий	открытый	сдерживающий
- Силовой - Скоростно-силовой	- Силовой - Скоростной	- Темповик - Спуртовик	- Передвижением - Перехватами	- Встречный бой - Темп схватки	- Передвижением - Захватами	- Встречный - Обгонный	- Встречный - Обгонный

Определяя «коронную» технику борцов необходимо понимать, что для реализации выбранного приема необходимо достаточное и целенаправленное развитие соответствующих физических кондиций, несущих основную нагрузку при выполнении броска или связки бросков. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Характер движений при организации защитных или атакующих действий разнообразен, поэтому для успешной реализации спортивной деятельности необходимо разносторонняя физическая подготовка.

Технические действия по своей сущности отличаются по:

- Степени координированности;
- количеству сложно-координированных действий;
- качеству и скорости переработки информации;
- степени определенности предстоящих действий;
- силовым качествам;
- скорости выполнения движений;
- требований к выносливости;
- степени психической устойчивости.

После завершения этапа начальной подготовки, где разучивается базовая техника, следует этап учебно-тренировочный, в котором необходимо индивидуализировать технику и соответствующую технике физическую подготовку, которая будет использоваться максимально целесообразно, учитывая

постоянную смену динамики и кинематики условий схватки. На этом этапе необходимо учитывать не только собственные возможности, но и научиться использовать силу, направление и скорость передвижений противника. Тактика ведения поединка включает в себя качественную реализацию арсенала физических и психических возможностей борца с учетом взаимного сопротивления.

Харлампиев А.А. описывал в своих работах понятия о наступательной тактике и активной обороне, конкретные рекомендации по способам борьбы с противниками разного роста, разными физическими качествами, выдвигал рекомендации относительно психологической подготовки и воздействия на противника, о маскировке своего психологического состояния, физических, тактических и технических возможностей на соревнованиях. А в своих работах Е.М. Чумаков подробно описывал такие поведенческие явления в борьбе, как подавление, маневренность и маскировка. В том числе говорил о том, что в борьбе дзюдо существует разнообразная тактика при использовании одинаковых технических действий.

Таблица 5

### Тактика борьбы

Наступательная	Оборонительная	Контратакующая
Виды тактической подготовки к проведению приемов		
Подавления:	Маневрирование:	Маскировка:
- техникой - тактикой -физическими качествами - волевыми качествами	- техникой - тактикой -физическими качествами -позами - по ковру	- техники - тактики -физических качеств -психических состояний

Такие ученые, как К.С. Олзоев и В.А. Геселевич [46] проводили исследование по определению стиля ведения и выяснили, что 43% борцов

предпочитают комбинационный, 32% - темповой и 25 % - силовой стиль ведения схватки.

Чем выше квалификация спортсмена, тем выше вариативность поединка, среди высококвалифицированных борцов больше тех, кто отдает предпочтение комбинированному стилю и меньше «силовиков». А вот на выбор индивидуальной тактики влияют типологические особенности высшей нервной деятельности, а если быть более точными, то сила нервных процессов. В.А. Толочек утверждал, что стиль ведения поединка во многом зависит от весовой категории спортсменов.

Таблица 6

**Стиль ведения поединка в зависимости от весовой категории спортсменов**

Тактические особенности			
Составляющие тактики	«Силовики» св. 90 кг.	«Темповики» до 90 кг.	«Игровики» до 73 кг.
Дистанция	ближняя	Средняя, дальняя	Постоянная смена средней и дальней
Захваты	Плотные, жесткие	различные	различные
Арсенал приемов	Невелик, теснение к краю	Широкий круг тактических действий, большая насыщенность техники, чем у «силовиков», но меньше чем у «игровиков»	Широкий круг технико- тактических действий, постоянная их смена
Атаки	Устремленность вперед, одиночные из привычных захватов, не адаптированная под соперника техника	Предпочтителен партер	Разнообразные, редкие, одинаково успешные в стойке и партере
Результативность	Наихудшая	Невысокая	Высокая
Интенсивность	Средняя	Высокая	Постоянная смена, высокий уровень скоростно-силовых и психических качеств
Выносливость	Средняя	Высокая	Концовка менее активная, уступает в силе и

			выносливости «силовикам» и «темповикам»
Отдача сил	Предельная нацелена на силовое давление	Нацелена на дисквалификацию соперников за пассивность	Нацелена на обыгрывание
Самоконтроль	Жесткий	Умеренный по сравнению с «игровиками»	Умеренный. Более высокий уровень интеллекта, быстрое принятие решений и их осуществление
«Сгонка» массы тела	Наибольшие величины	-	-
Прочее	Большая волевая активность	Высокий рост	Большая мобильность нервной системы. Использование ошибок соперника

По мнению П.А. Рожкова, В.Г. Ивлева, А.А. Петрунев, К.С. Олзоева, В.А. Вишневецкий, Ю.В. Верхошанского, В.Н. Джероян, для борцов и боксеров, имеющих разные стили ведения схватки необходимы и разные средства физической подготовки [55, 56, 25, 46, 25].

В работе А.В. Еганова [13, 15] выявлены корреляционные зависимости между общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности. Время бега на 1600 м, связано с активностью атакующих действий; показатель силы ведущей руки связан с активностью защитных действий; время 10 подтягиваний на перекладине связано с комбинационностью атакующих действий и надёжностью защитных действий; длина тройного прыжка имеет связь с показателем качественной надёжности атаки.

Дахновский В.С., Еганов А.В., Петрунев А.А., Вишневецкий В.А., Мороз В.В. и др., экспериментальными исследованиями установили, что с ростом квалификации спортсмена повышение специальной подготовленности достигается лишь за счет применения все более специфических тренировочных воздействий (по составу, как средств, так и режимов или методов их применения). Однако применение такого подхода на начальных этапах подготовки спортсменов вряд ли оправдано [49, 15].

На разных этапах подготовки высококвалифицированного борца, его физические качества могут играть различную роль на пути его

совершенствования. На начальном этапе подготовки, уровень развития физических кондиций является наиважнейшим составляющим успешности борца. Например, при разучивании броска через плечо (Eri seoi nage) основная нагрузка приходится на группы мышц ног и спины. А кроме физической силы в момент обучения технико-тактическому действию в значительной мере имеет уровень развития ловкости и координации. Выносливость дзюдоистов позволяет длительное время выполнять большой тренировочный объем, что дает возможность детально и досконально разбирать, и разучивать технику в процессе тренировки, ежедневно выполняя многократные повторения приемов и комбинаций. Уровень физических кондиций в период начальной подготовки предопределяет индивидуальность выполнения технических элементов. На начальном этапе становления спортивного мастерства, имея одинаковый арсенал бросковой техники, но с разными физическими показателями будут реализовывать свой потенциал различно. Физическая подготовленность выступает в качестве базы, на которую, накладывается (в зависимости от преимуществ) техника, выстраивая тем самым целостность и индивидуальность борца. От скоростных качеств зависит своевременность и быстрота выполнения атакующих действий и активность защиты. Преимущество в силе дает возможность преодолеть защиту противника и выполнить прием на более высокую оценку. Активность дзюдоиста в борьбе зависит от специальной выносливости, а также успешная реализация атак и прочность защиты, особенно в конце поединка на фоне нарастающей усталости.

Таким образом, в спортивной деятельности борцов физические качества играют двоякую роль. Во-первых, они выступают в качестве условий формирования и развития технико-тактического мастерства, на его качественные характеристики. Во-вторых, физические качества выступают в виде важнейшего компонента становления мастерства борца на пути к высоким достижениям в спортивной деятельности. В связи с этим развитию физических качеств и

методике определения уровня их развития у дзюдоистов уделяется много внимания в процессе их подготовки.

### 1.3. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Самое перспективное направление в оптимизации процесса подготовки на сегодняшний день стало установление соответствия индивидуальных возможностей организма задаваемым нагрузкам и предъявляемым требованиям в различных условиях тренировки М.М. Шестаков, Г.Е. Медведева, Л.М. Матвеева, Н.Ф. Полюзкова, и др. [66,39] занимались исследованиями в этой области, что позволило накопить значительный объём научной информации о взаимосвязи и особенностях воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок в конкретных условиях их выполнения на функциональное состояние и различные компоненты подготовленности спортсменов, что позволяет приблизиться к проблеме эффективного управления через индивидуализацию самого процесса подготовки.

Говоря об индивидуализации тренировочного процесса, подразумевается не только индивидуальная физическая и техническая подготовка спортсмена, но и учет возраста, пола, квалификации и выраженности свойств и качеств личности. На первый план здесь выступают свойства нервной системы (сила, подвижность, лабильность) и свойства темперамента (экстраверсия, интроверсия и нейротизм). Так же важно знать и степень выраженности таких качеств как самооценка и потребность в одобрении. В том числе силу, лабильность, подвижность нервной системы. а также такое основание категоризации и измерения черт личности как экстраверсия – интроверсия в процессе проведения тренировок.

Под индивидуализацией подготовки спортсменов понимается психолого-педагогический признак, в соответствии, с которым в учебно-воспитательном процессе учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Индивидуальная подготовка спортсменов позволяет более полноценно раскрыть собственные способности и успешно реализовывать возможности роста в избранной деятельности. Контроль работы тренеров осуществляется путем учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов. Кроме этого отслеживается уровень их физической и технической подготовленности путем сдачи контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой подготовки. Существующий в педагогике "принцип индивидуализации" отражает в большей мере дифференцированный подход, нежели индивидуальный. Под индивидуализацией общего направления и частных путей физического воспитания подразумевается такое построение всего физического воспитания с использованием средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется подход к каждому воспитуемому лично, с учетом его способностей. Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны.

Любая частная задача требует индивидуального подхода в процессе ее решения. Будь то обучение, воспитание, формирование знаний, умений и навыков или процесс физической или нравственной подготовки. Только на основе общих принципов обучения и воспитания можно осуществлять процесс индивидуализации, причем не обязательно при этом проводить персональные тренировки, это вполне реализуемо в группах. В ходе тренировочного процесса особенности высшей нервной деятельности склонны к изменениям. При этом изменения могут быть направленные, путем формирования новых форм поведения, умений и навыков [47, 67].

Вместе с тем наблюдается, и определенная трансформация в понимании природы и сущности индивидуальности. В этом плане необходимо выделить два аспекта:

1. По мнению В.Н. Платонова происходит понимание и оценка себя, как личности с индивидуальным набором различных качеств, в том числе и в спортивной деятельности [51]. Индивидуальность можно трактовать, как, отличный от стандартного, набор характеристик, диктующий противоположность общего, типичного. Сегодня невозможно говорить об индивидуальности, как о мехе, отклонении от нормы либо артефакте эволюции, так как в современном обществе необходимость в индивидуальности превращается в закономерный процесс воплощаясь в движущую силу всех видов общения и коопераций людей. Имея одинаковый набор параметров исчезает смысл взаимодействия, вытесняется процесс противостояния мнений. Человеческая однородность привела бы к тупиковой ситуации, так как отсутствуют отличия, и отклонения, не возникает информационного поля, создавая основу поведенческого акта. Социальный прогресс останавливается при искусственном выравнивании людей. Фундамент эволюции, в основании которого законы природы, лежит метод «проб и ошибок» реализуемых через амплитуду отклонений от нормы. Там, где отклонения наименьшие, там живучесть биологических образований выше. Соответственно закрепляясь и развиваясь приводили к упорядоченному усложнению внутренних связей, что способствовало качественному изменению взаимодействия и возрастанию активности. Неповторимость способностей и природных данных людей составили основу развития индивидуальности, определяя становления уникальных изменений родовых и социальных свойств человека в сложную многослойную систему. Оригинальность каждого человека в биологическом плане обеспечивается различием генетического кода, а в социуме его индивидуальный набор способностей определяются и лимитируются уровнем образования и жизненным опытом, тезаурусом, который у каждого тоже неповторимы. Таким образом, отклонением, в более широком плане, разнообразие является неотъемлемыми атрибутами прогресса и совершенствования функциональных систем различного уровня и общности.

В естественной среде эволюция формирует разнообразие индивидов, как неотъемлемое условие развития человеческого общества [1].

2. Развитие, усложнение, совершенствование различных видов человеческой деятельности осуществляется во многом за счёт своеобразия действий. И чем сложнее уровень деятельности, тем больше путей обеспечения её прогресса. Это относится и к двигательной и, в частности, к спортивной деятельности. Успешные спортсмены с генетически обусловленной предрасположенностью к конкретному виду спорта встречаются достаточно редко. Кроме этого их одаренность имеет ярко выраженное неповторимое проявление, диктующее необходимость её объективной оценкой с разработкой соответствующей методики подготовки.

Основой для разработки модельных характеристик подготовленности борцов послужили реальные показатели спортсменов, полученные при их тестировании. При этом мы исходили из необходимости разработки индивидуальных моделей.

Таблица 7

**Матрица модельных блоков соматических, энергетических и кондиционных качеств борца**

№	Блок качества	Составляющие	Направление использования данных
1.	Морфологические данные	- самотип - весо - ростовые данные - пропорции тела, длина конечностей - степень гибкости	Самотип дает возможность прогнозировать преимущественные качества индивида в соответствии с законами морфологии. Пропорции тела и т.д. позволяют индивидуализировать технику. Гибкость обеспечивает амплитуду движений в бросковой и ударной технике.
2	Энергетические качества	- гемодинамика - хемообмен - омега (*) - потенциал	Гемодинамика позволяет оценивать реакцию организма на нагрузки и оперативно вносить изменения. Хемообмен сигнализирует о качестве обмена веществ и влиянии на общую энергетику. Омега – потенциал позволяют прогнозировать возможность борца, а его колебания – свидетельствовать об отклонениях от нормы и мерах по их снятию.

3.	Физические (кондиционные) качества	- сила - быстрота - выносливость	Эти качества должны соответствовать средним нормам для СВК. Попытки превзойти к поломке функциональных систем. Следует помнить, что в данном виде спорта главным показателем является спортивный результат.
----	------------------------------------	--	---

Многие ученые подтвердили факт того, что достижение самого высокого уровня спортивного мастерства осуществляется различными путями с использованием оригинальных технологических решений (В.Н. Платонов, Г.Е. Медведева, Л.М. Матвеева, Н.Ф. Полозкова, А.Н. Селиверстов, Л.М. Куликов, А.В. Еганов и др. [36, 39, 58].

Озолин Н.Г., Матвеев Л.П., Шестаков ММ. [43, 38] твердили, что индивидуализация рассматривается как одна из наиболее эффективных форм управления и как ведущий принцип подготовки, в основе которых лежит определение и учёт особенностей и возможностей конкретных спортсменов при планировании и реализации нагрузок в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Борьба – процесс единоборства, основанный на широком участии разнообразных сложных двигательных навыков. Для этого вида характерны постоянно меняющиеся ситуации, непрерывно действующие "сбивающие" факторы, возникающие вследствие активного контакта с противником.

Коэффициент полезного применения используемых в единоборстве технических и тактических приемов зависят от физических возможностей спортсменов. Чем выше уровень развития физических качеств и разнообразнее физические кондиции спортсмена, тем обширнее потенциальные возможности спортсмена в овладении многообразием и сложностью элементов техники и тактики.

Дьячков В.М., Платонов В.Н., Верхошанский Ю.В., Шестаков В.В. [17, 8, 9, 10, 51] рекомендуют принять такие стратегии управления физической и технико-тактической подготовкой спортсменов, которые согласуется с основными положениями теории и практики спорта и системы подготовки

спортсменов высокой квалификации. Согласно разработкам ведущих специалистов на этапе высшего спортивного мастерства главным направлением в подготовке спортсменов должно быть стремление к максимуму спортивных достижений на основе индивидуализации.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо, в дальнейшем развитии сильных сторон в структуре подготовленности спортсменов, которые обеспечивают успех в соревновательной деятельности.

Теоретические и экспериментальные исследования Л.М. Куликова, А.П. Исаева [36, 28, 29] показали, что наибольший эффект может быть получен при установлении закономерностей и индивидуальных особенностей взаимосвязи задаваемых нагрузок и выдаваемых ими адаптационных реакций различной срочности, выраженности к направленности. При этом планирование должно иметь в виду определение достаточного максимума соответствующих по направленности и структурно упорядоченных нагрузок, обеспечивающих получением запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного отставленного и кумулятивного устойчивого и долговременного характера индивидуального проявления. В данном случае задаваемые нагрузки и условия их выполнения должны играть роль ключа, который открывает замок в виде формирования в организме спортсменов направленных адаптационных перестроек, т.е. срабатывает феномен "узнавания". В этом плане управление индивидуальным развитием двигательного потенциала спортсменов в процессе многолетней подготовки включает следующую последовательность операций:

- 1) Выявление психофизиологических задатков как биологических закреплённых предпосылок развития;
- 2) Оценивание задатков, которое позволит определить предрасположенность к конкретной двигательной деятельности;
- 3) Уровень выраженности определенной предрасположенности, позволяющей обусловить степень перспективности в конкретном виде спорта;

4) Внедрение программ тренировочного процесса, позволяющие полноценно реализовать индивидуальные особенности и возможности организма спортсменов в стремлении достигнуть максимальных спортивных результатов.

При реализации программ спортивной подготовки широко распространен подход, направленный на разработку индивидуальных моделей тренировочной и соревновательной деятельности. Зачастую у высококлассных спортсменов прослеживается проявление исключительно сильных сторон подготовленности при среднем развитии остальных её компонентов, т.е. кажущиеся недостатки выступают в качестве закономерного продолжения сильных сторон спортсмена. Способность превращать свои недостатки в достоинство встречаются на разных уровнях, в разных сферах деятельности и определяется как "суперкомпенсация", или "усиление вследствие своей недостаточности". В практическом плане это проявляется в том, что у спортсменов высокого уровня, обладающих ярко выраженной индивидуальностью, наибольший эффект очевиден при работе, ориентированной на максимальное развитие индивидуальных компетенций и устранение явных диспропорций в структуре подготовленности.

Шустин Б.Н., Новиков А.А., Платонов В.Н., Еганов А.В. [67, 42, 19] утверждают, что управление индивидуальной подготовкой спортсменов предполагает наличие модельных характеристик различных сторон подготовленности. Основной смысл идеи разработки модельных характеристик заключается в повышении эффективности управления тренировочным процессом подготовки на всех этапах спортивной подготовки и квалификационных уровнях. В процессе накопления теоретических данных предложено многочисленное количество определений понятий модельных характеристик. При разработке модельных характеристик соревновательной деятельности, подготовленности и др., указывает В.Н. Платонов, необходимо ориентироваться на показатели, свидетельствующие о качествах и

способностях, подлежащих направленному изменению средствами педагогического воздействия.

Методологической основой моделирования в спорте составляет количественная оценка различных параметров исходного, промежуточного и конечного состояния спортсмена на пути к достижению планируемого спортивного результата, детерминирующее принятие управленческих решений на разных этапах подготовки на основе сопоставления реальных и прогнозируемых характеристик состояния атлета.

При составлении модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов требуется разработка индивидуальных моделей. В основу разработки таких моделей должны быть положены длительные (многолетние) наблюдения за конкретным спортсменом, отражающие его адаптационные возможности, взаимосвязь, как между различными факторами мастерства, так и внутри фактора, значимость показателей, входящий фактор, величина вклада в спортивный результат отдельных компонентов, составляющих структуру мастерства и многое другое.

Разработка и организация системы комплексного контроля за выполнением запланированной программы тренировки путем оценки её результата по промежуточным модельным характеристикам при необходимости коррекция данной программы. Эта модель - программа, указывает Л.М. Куликов [36], поведения организма, постоянно корригируемая на основе обратной связи, сигналов достижения или не достижения запрограммированного результата.

Здесь автор видит в управлении тренировкой два вопроса:

- 1) каковы способы получения и критерии установления модельных характеристик промежуточного и итогового уровня;
- 2) каковы подходы к коррекции тренировочных программ;

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена должно быть и планирование тренировочного процесса.

Содержание спортивной тренировки всегда подразделяется с некоторой условностью, реально же компоненты тренировочного процесса не существуют в изолированном виде. Системность тренировочного процесса осуществляется на основе определённой структуры, рядом принципов, взаимосвязанных между собой частями, сторонами и звеньями их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. А.Д. Новиков [42, 58], характеризует структуру тренировки так:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и т.д.);
- необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки, количественных характеристик объёма и интенсивности тренировочной работы;
- определённой последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

Первоочередной задачей следует считать наличие количественных характеристик структуры подготовленности и соревновательной деятельности, что в дальнейшем позволяет разработать нормативные показатели (модели) подготовленности и соревновательной деятельности.

Диагностика индивидуальных возможностей спортсмена и следующие за ней сопоставление индивидуальных данных с плановыми позволяет определить пути достижения планируемого функционального состояния и спортивных достижений. Однако для достижения цели необходимо подобрать средства и методы спортивной тренировки, вне тренировочные средства. Завершающей операцией цикла управления на основе этапного контроля будет планирование.

В работе использовалась оценка физической подготовки по И.Д Свищеву [57]. Техничко-тактическое мастерство с помощью разработанных

В.В. Путиным, В.Б. Шестаковым и А.Г. Левицким [53, 66] критериев оценивания соревновательной деятельности борцов осуществлялась на основе анализа технико-тактических показателей, характеризующих уровень подготовленности спортсменов, где были проанализированы такие показатели, как:

1. «Активность»:  $A=N:t$  («атак в минуту»), где  $N=n+n_1$ .  $N$ -общее количество атакующих действий борца,  $n$ -количество оцененных атакующих действий,  $n_1$ - количество реальных атак дзюдоиста,  $t$ -время борьбы. Косвенно характеризует двигательную и функциональную подготовленность борца.

2. «Надежность атакующих действий»,  $N_a = (n : N) * 100 \%$ .

$n$ -количество оцененных атакующих действий,  $N$ -общее количество атакующих действий борца. Характеризует эффективность проводимых борцом атак.

3. «Результативность»  $P = (10 * I + 7 * WA) : n$ , где  $I$ -количество оценок «Иппон»  $WA$ -количество оценок «Ваза-ари». Где  $n$ -количество оцененных атакующих действий. Определяет качество его атакующих действий, иначе это средняя оценка атакующих действий борца.

4. «Надежность защиты»  $N_z = ((N_{np} - n_{np}) : n_{np}) * 100\%$ , где  $N_{np}$ - общее количество атакующих действий противника,  $n_{np}$ -количество проигранных дзюдоистом оценок,  $N_{np} - n_{np}$ - количество отраженных атак. Характеризует способность борца противостоять атакующим действиям противника.

5. «Комбинационность»  $K = (k : N) * 100\%$ . Где  $N$ -общее количество атакующих действий борца,  $k$ -количество комбинаций. характеризует способность борца использовать в целях достижения победы в схватке сложные технико-тактические действия. Не прерывать начатую атаку, а органично продолжать атаку, начатую в стойке в борьбе лежа.

Вероятность успеха в состязаниях определяется рядом причин, которые тоже необходимо учитывать при планировании:

- масштабом цели: чем выше результат, тем меньше вероятность его достижения;

- уровнем соревновательных потенциалов участников состязания; чем он выше (относительно, препятствующих факторов, включая противника), тем ниже вероятность успешного результата;

- спецификой проведения соревнований. (способом выявления победителя, системой начисления очков, баллов и т.д.);

- другими факторами, независящими от участников (в том числе случайными): непредсказуемым изменением условий соревнований, погоды, инвентаря, ошибками судей и т.д. Практика показывает, что такой, казалось бы, разумный подход "подтягивать" отстающие качества оказывается нежизненным, особенно в подготовке высококвалифицированных спортсменов, обладающих выраженной индивидуальностью. Тренер направляет свою деятельность на повышение тех компетенций спортсмена, которые несколько ограничены генетически или же скованны исключительно высоким уровнем развития других кондиций [51].

Как надо тренироваться борцам высокой квалификации? Каждому по-разному, пишет А.С. Преображенский [52], в соответствии с индивидуальными способностями и целью, которые преследует тренировка. Чем больше совершенствуется методика тренировки, тем большее значение приобретает индивидуализация. Тренировка спортсмена высокой квалификации должна быть направлена на раскрытие его индивидуальных физических и психологических качеств, на их совершенствование. Автор приводит пример индивидуальных особенностей подготовки выдающихся борцов дзюдо и самбо.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы показал, что проблема зависимости между уровнем развития физических качеств и технико-тактическими показателями в спортивных единоборствах занимает важное место в подготовке спортсменов различной квалификации. В процессе исследования были обобщены условия

учебно-тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовку и технико-тактическое мастерство единоборцев, определены средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, влияющие на технико-тактическое и физическое мастерство борцов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Однако эти разработки носят обобщённый характер и не учитывают особенности технической подготовки спортсменов.

В соответствии с мнением специалистов организация учебно-тренировочного процесса, построенная в нашей работе с ориентацией на модели с учетом индивидуальных особенностей спортсменов позволяет в полной мере реализовать их способности в спорте.

### ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы показал, что проблема совершенствования технико-тактических действий у борцов 15-17 лет занимает важное место в спортивной подготовке спортсменов. В процессе исследования были обобщены средства и методы физической, технико-тактической подготовки в единоборствах.

2. Результаты физической подготовленности дзюдоистов 15-17 лет на начало исследования во всех сформированных группах соответствовали среднему уровню. Показатели технико-тактической подготовленности – среднему уровню.

3. Выявлены ошибки при выполнении технико-тактических двигательных действиях, влияющие на эффективность их выполнения и недостаточно развитый уровень физических качеств.

4. Разработан комплекс средств и методов, направленный на совершенствование уровня физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов 15-17 лет, особенностью которого является применение концентрированной тренировочной нагрузки на основе специальных физических упражнений и методов: повторного, повторно-интервального, круговой тренировки.

5. Применение предложенного комплекса средств и методов во всех группах позволило повысить уровень физической подготовленности в Гр-1 на 64 %, в Гр-2 на 53 %, в Гр-3 на 59 %, а также уровень технико-тактической подготовленности в Гр-1 на 33 %, в Гр-2 на 38 %, в Гр-3 на 43 %.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдеев Р. Ф. Философия информационной цивилизации / Р. Ф. Абдеев. – Москва : Владос, 2004. - 336 с.
2. Абдрахманов И. З. Спортивная борьба / И. З. Абдрахманов. – Барнаул : [б. и.], 1999. – 276 с.
3. Алиев Э. Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Г. Алиев. – Москва, 2002. – 131 с.
4. Бернштейн А. Д. Человек в условиях среднегорья / А. Д. Бернштейн. - Ама-Ата : Казахстан, 1966. - 189 с.
5. Бобровский В. А. Реализация тактической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в соревновательной деятельности / В. А. Бобровский, В. А. Крестьянников. // Омский научный вестник. – 2011. - № 5. – С. 176-180.
6. Бовт Д. С. Моделирование процесса развития физических качеств юных дзюдоистов на основе игрового метода / Д. С. Бовт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 5. - С. 38-40.

7. Бурындин А. Г. Экспериментальное обоснование средств срочной информации для оперативного планирования тренировочных нагрузок в спортивной борьбе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.00. / А. Г. Бурындин. - Москва, 1972. - 162 с.

8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2013. - 216 с.

10. Верхошанский Ю. В. Тактика и модельные характеристики боксёров / Ю. В. Верхошанский, В. Н. Джероян, В. Н. Филимонов. // Бокс : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – С. 22-24.

11. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

12. Головина Л. Л. Физиологическая характеристика борьбы : методические разработки для студентов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Л. Л. Головина, В. М. Игуменов. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. - 87 с.

13. Дахновский В. С. Индивидуальный подход к совершенствованию тактико-технического мастерства дзюдоистов / В. С. Дахновский, О. А. Сиротин, А. В. Еганов. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. - С. 57 - 59.

14. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / Дахновский В. С., С. С. Лещенко. – Москва : Здоровье, 1998. - 190 с.

15. Дахновский В. С. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов // В. С. Дахновский, А. В. Еганов. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – С. 72-74.

16. Дементьев В. Л. Методика выбора технических действий (приемов) для индивидуального арсенала юного борца / В. Л. Дементьев, В. В. Гожин, Н. А. Федяев. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 6. – С. 28-32.

17. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. / В. М. Дьячков, В. М. Клевенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. - 244 с.

18. Еганов А. В. Индивидуализация подготовки дзюдоистов на основе самооценки соревновательной деятельности : учебное пособие. / А. В. Еганов. – Челябинск : Урал-ГАФК, 1997. - 55 с.

19. Еганов А. В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / А. В. Еганов. - Челябинск, 1999. - 41 с.

20. Ерегина С. В. Борьба дзюдо / С. В. Ерегина, И. Д. Свищев. – Москва : [б. и.], 1984. – 117 с.

21. Зациорский В. М. Связь между физическими качествами и техническими движениями спортсменов : методическое письмо / В. М. Зациорский. - Москва, 2002. - 61 с.

22. Зекрин А. Ф. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода / А. Ф. Зекрин. - Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 12 (118). – С. 78-83.

23. Зимкин Н. В. Адаптация мышц человека к работе в различных условиях физиологические и клинические проблемы адаптации : учебное пособие / Н. В. Зимкин. – Челябинск : Урал-ГАФК, 1997. - 55 с.

24. Иванов В. С. Основы математической статистики : учебное пособие / В. С. Иванов. - Москва, 2002. - 59 с.

25. Ивлев В. Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей спортивная борьба : учебник / В. Г. Ивлев, А. А. Петрунев, А. О. Акопян. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.

26. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – Москва, 2002. - 323 с.

27. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов / С. Ф. Ионов. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.

– С. 21-26.

28. Исаев А. П. Механизмы долговременной адаптации и дисрегуляции функций спортсменов к нагрузкам олимпийского цикла подготовки : автореф. дис. ... доктора биологических наук : 14.00.16 / А. П. Исаев. - Челябинск, 1993. - 52 с.

29. Кабанов С. А. Двигательный гомеостаз борцов / С. А. Кабанов, А. П. Исаев. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. – 157 с.

30. Каражанов Б. К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы : учебно-методическое пособие / Б. К. Каражанов. - Москва, 1998.- 82 с.

31. Киселев Л. В. Системный подход к оценке адаптации в спорте / Л. В. Киселев. - Красноярск : КГУ, 1996. – 176 с.

32. Контроль за совершенствованием технического мастерства и физических качеств борцов вольного стиля высокой квалификации : (методические рекомендации) / ВНИИ физ. культуры; [подгот. С. И. Телюк]. - Москва : [б. и.], 1986. - 41 с.

33. Косман М. Д. Предсоревновательная подготовка квалифицированных дзюдоистов 16-17 лет на основе применения мезоциклов с избирательной направленностью / М. Д. Косман, А. Б. Куделин, А. Б. Самойлов. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. - 2019. - № 2. - С. 222-226.

34. Котова Т. Г. Совершенствование технико-тактических действий методом сопряженного воздействия у дзюдоистов 15-17 лет / Т. Г. Котова, М. В. Базилевич. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 148-151.

35. Кочурко Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е. И. Кочурко, А. А. Сёмкин. – Минск : Высшая школа, 2010. - 96 с.

36. Куликов Л. М. Направления развития теории и технологии индивидуализации многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов / Л. М. Куликов, Г. Е. Медведева, В. В. Рыбаков. // Физкультура и

спорт на рубеже веков : материалы межд. науч.-практ. конф. – Уфа : УГТАУ, 1999. - С. 86-90.

37. Масальгин Н. А. Взаимосвязь между силой и скоростью сокращения мышц человека / Н. А. Масальгин. - Москва, 1997. – 350 с.

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

39. Медведева Г. Е. Теоретические аспекты развития индивидуализации в процессе спортивной подготовки / Г. Е. Медведева, Л. М. Матвеева, Н. Ф. Полозкова [и др.]. // Физическая культура, спорт и туризм: состояния и пути совершенствования : материалы конф. молод. ученых. - Челябинск, 2001. - С. 217-220.

40. Мешавкин А. С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. С. Мешавкин. - Тюмень, 2007. – 157 с.

41. Нелюбин В. В. Развитие теории и практики квалификаций технико-тактических в спортивной борьбе / В. В. Нелюбин. - Москва, 2007. – 44 с.

42. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах : на примере спортивной борьбы : дис.... доктора пед. наук в форме науч. докл. : 13.00.04 / А. А. Новиков. - Москва, 2000. - 62 с.

43. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н. Г. Озолин. – Москва : ООО Астрель, 2002. - 864 с.

44. Оленик В. Г. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка / В. Г. Оленик, П. А. Рожков // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – С. 8-11.

45. Оленик В. Г. Экспериментальное исследование особенностей выполнения техники атакующих действий борцами высшей квалификации : автореф. дис канд. пед. наук / В. Г. Оленик. - Москва, 1973. - 21 с.

46. Олзоев К. С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. С.

Олзоев. - Москва, 1982. - 136 с.

47. Пашута В. Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В. Л. Пашута, Д. С. Вавилкин. - Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. - № 1(95). - С. 107-111.

48. Петров В. К. Сила нужна всем / В. К. Петров. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 200 с.

49. Петрунев А. А. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А. А. Петрунев, В. А. Вишневецкий, В. В. Мороз [и др.]. – Красноярск : КГУ, 1988. - 200 с.

50. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Р. А. Пилоян. - Москва, 1985. - 371 с.

51. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1987. - 287 с.

52. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. / С. А. Преображенский. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 280 с.

53. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособие / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 159 с.

54. Рахлин М. А. Подготовка дзюдоистов-юношей для участия в соревновательной деятельности на основе ее моделирования (на примере СКА - Санкт-Петербург) : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. А. Рахлин. – Санкт-Петербург, 2007. – 134 с.

55. Рожков П. А. Дифференцированная методика совершенствования мастерства борцов с различными манерами ведения соревновательного поединка / П. А. Рожков. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 280 с.

56. Рожков П. А. Специфика технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов в связи с их индивидуальными особенностями : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. А. Рожков. – Москва :

1984. – 25 с.

57. Свищев И. Д. Борьба дзюдо / И. Д. Свищев. – Москва, 1984.- 117 с.

58. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры : В 2 томах. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. - Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 302 с.

59. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие : В 4-х книгах. Кн 2: Кинезиология и психология. / Г. С. Туманян. - Москва : Советский спорт, 1998. – 280 с.

60. Фам Донг Дык. Структура и содержание специальной физической подготовки юных борцов 15-16 лет : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фам Донг Дык. – Москва, 2006. – 128 с.

61. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 208 с.

62. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

63. Хедман Р. Спортивная физиология / Р. Хедман. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 300 с.

64. Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки : дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. Е. Чибичик. – Челябинск, 2010. – 180 с.

65. Шепилов А. А. Выносливость борцов / А. А. Шепилов, В. П. Климин. – Москва : Физкультура и спорт. 1999. – 147 с.

66. Шестаков М. М. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов с учетом их морфофункциональных особенностей / М. М. Шестаков. – Москва, 1984. – 317 с.

67. Шустин Б. Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов / Б. Н. Шустин. // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 11. - С. 25-27.

68. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта : учебник / Н. Н. Яковлев. – Москва :

Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.