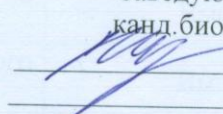


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ 15-17 ЛЕТ
49.04.01 Физическая культура

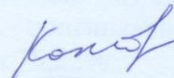
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
заочной формы обучения



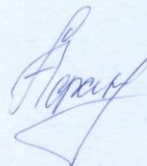
Журавлева
Анна
Владимировна

Научный руководитель
канд. пед. наук,
доцент кафедры
технологий
физкультурно-спортивной
деятельности



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент
Заместитель директора
по спортивной работе
МКУ СШ «ЦРС» г. Иркутска



Афанасьева
Елена
Ивановна

Тюмень
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ.....	7
1.1 ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ.....	7
1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ.....	19
1.3 ОСОБЕННОСТИ СПОСОБОВ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день у молодежи особую популярность стали приобретать различные виды единоборств, в том числе борьба самбо. В современной, часто меняющейся социальной среде молодые люди хотят стать более уверенными в себе людьми, уметь защитить себя и своих близких. В связи с этим в сфере длительного образования детей и подростков наблюдается значительный прирост наполняемости детей и подростков, желающих заниматься единоборствами.

Подготовке к соревновательной деятельности борцов на различных этапах многолетней подготовки посвящены ряд работ:

В. В. Гожина, В. Л. Дементьева, С. В. Ерегиной, Я. К. Коблева, А. С. Кузнецова, А. Г. Левицкого, И. Д. Свищева, Г. С. Туманяна, А. А. Харлампиева, В. Б. Шестакова, Ю. А. Шулики. Авторы утверждают, что обучение и совершенствование технико-тактической подготовке единоборцев, требует особого подхода и ставит своей главной задачей подготовить спортсмена к соревновательному поединку.

Большинство специалистов по единоборствам рассматривают техническую и тактическую подготовку, как два неразрывно связанных друг с другом процесса. Техника является основным инструментом и средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. В связи с этим тактическое мастерство спортсмена определяется тем техническим арсеналом, которым он владеет. Чем разнообразнее техническое мастерство борца, чем чаще из различных исходных положений он способен выполнять «коронные» приемы, тем легче ему выполнять технико-тактические действия в различных ситуациях спортивного поединка.

Проблемам совершенствования тактики проведения технических действий самбистов в соревновательном поединке уделяли внимание специалисты сферы единоборств С. Ф. Ионов, С.А. Слеливерстов,

Е. М. Чумаков и др. Однако, в исследованиях чаще всего акцентируется внимание на взаимных расположениях в стойке, своевременном проведении контратак, рациональному использованию времени поединка, грамотному распределению сил в схватке, правильному выполнению технических приёмов, варьированию темпом поединка.

В соответствии с правилами самбо, победы, в том числе и досрочной, можно помимо борьбы в стойке добиться техническими действиями в партере. Таким образом, самбист будет более эффективным, если для решения ситуационной задачи в поединке будет иметь определённый алгоритм технических и тактических действий перехода из стойки в партер.

Изучение научно-методической литературы позволило выделить противоречие: с одной стороны, современное спортивное общество требует от борцов-самбистов высоких результатов на соревнованиях мирового уровня, а с другой стороны в процессе подготовки борцов тренеры не всегда применяют современные средства, методы повышающие уровень технико-тактической действий, особенно переходу из стойки в партер.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса средств и методов, направленного на совершенствование технико-тактических действий из стойки в партер у самбистов 15-17 лет, позволяющего повысить показатели в спортивной деятельности.

Объект исследования: тренировочный процесс самбистов 15-17 лет в годичном цикле подготовки.

Предмет исследования: средства и методы технико-тактической подготовки самбистов 15-17 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактического мастерства самбистов 15-17 лет в годичном цикле подготовки.

В основу рабочей гипотезы легло предположение о том, что технико-тактическая подготовка борцов будет эффективнее, если:

- учитывать в планировании годичного цикла подготовки самбистов уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности;
- дополнить содержание тренировочных занятий средствами (вариативные комбинации упражнений из стойки в партер) и методами (сопряженного упражнения, повторный, круговой тренировки)
- критериями оценки эффективности процесса считать повышение уровней специальной физической и технико-тактической подготовленности, а также результаты соревновательной деятельности самбистов-юношей

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки самбистов.
2. Определить уровни специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.
3. Разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование технико-тактических двигательных действий из стойки в партер у самбистов 15-17 лет.

Практическая значимость: заключается в том, что предложенный комплекс средств и методов совершенствования технико-тактического мастерства может быть использован тренерами-преподавателями в сфере дополнительного образования детей и подростков не только при подготовке самбистов, но и других спортсменов, занимающихся спортивными и боевыми видами единоборств.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

1.1. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

Достижения борца определяются качественным уровнем тренировки, наследственностью и социальной средой. На основании этого, выделяют следующие факторы результативности борцов: основной вклад вносит технико-тактическая подготовленность .

В соответствии с рисунком 1, представляющем теоретическую модель спортивных достижения борцов, остальные стороны подготовленности самбиста носят вспомогательный характер .



Рис. 1. Теоретическая модель структуры достижений в самбо
(по Туманяну Г.С., 1986)

Спортивная техника рассматривается как основное оружие спортсмена, которым он пользуется с целью достижения победы в схватке. Роль тактики в схватке трудно переоценить, так как любые технические действия борцов имеют определённый тактический смысл. Поэтому специалисты рассматривают технику и тактику борьбы самбо как единое целое, говоря о технико-тактической подготовленности борца .

Рисунок 1 ориентирует тренеров на особое содержание учебно-тренировочного процесса, то есть главным образом на технико-тактическую подготовку самбистов, не забывая при этом планомерно работать и над другими аспектами, которые обеспечивают высокие и стабильные результаты борцов на соревнованиях [2].

Специфика самбо заключается в том, что борец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера – все это способствует изменению сущности применяемых им в борьбе действий и приемов, что несомненно отражает технико-тактическая подготовка самбиста.

В самбо технико-тактическая подготовка имеет очень большое разнообразие, так как в основе этого вида единоборств положены приемы и технические элементы многих спортивных и национальных видов борьбы (французская борьба, японская борьба «дзюдо», азербайджанская «гюлеш», молдавская «трынтэ», греко-римская и вольная борьба), а так же различных систем самозащиты. Богатый технический и тактический арсенал самбо требует особый подход в изучении и анализе подготовки спортсменов. Всё это играет важную роль и требует определённых подходов в разработке методик, которые будут способствовать совершенствованию технико-тактической подготовленности самбистов.

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства. «Техническая подготовка» спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных

действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания [15].

Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом [21].

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят – обычно в преобразованном виде – в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию. Кроме того, расширение фонда двигательных умений и навыков способствует проявлению экстраполяции – возможности выполнять движения «с листа», без предварительной подготовки. Общая техническая подготовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки (понятно, что раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, нужно научиться технически правильно его выполнять). Кроме освоения навыков существенной стороной этого раздела подготовки должно быть воспитание координационных способностей, от

которых в решающей мере зависит степень технического совершенствования [42].

Во всех поли структурных видах спорта, к каковым, несомненно, относится самбо, технический арсенал борца в принципе не ограничен: он обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. В связи с этим возникают проблемы оптимального распределения во времени чрезвычайно обширного учебного материала и другие специальные проблемы. Особенно тесная взаимосвязь техники и тактики в этом виде спорта требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур – технико-тактических действий. Поэтому техническая подготовка в самбо на этапе совершенствования навыков непосредственно переходит в тактическую подготовку [5].

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму – форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий [8].

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания .

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений [11].

Следует отметить, что в спортивных единоборствах не удаётся предвидеть все возможные варианты развёртывания спортивной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуславливает лабильность, вариативность и, в конечном счёте, эффективность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях единоборства, связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом [24].

Техническая подготовка самбиста – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики и правила соревнований в этом виде единоборств [7].

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Выделяют пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника [7].

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом [12].

Тактические знания самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении [28].

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо

составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- 1) направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- 2) направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- 3) направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;
- 4) направленные на использование преимущественно силового воздействия [12].

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации [37].

Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов в процессе тренировок, требует особый подход и ставит своей главной задачей подготовить спортсмена к соревновательному поединку. Технико-тактическая подготовка содержит в себе большой спектр изучаемых умений и навыков, таких как правильное использование слабых сторон соперника, своевременное проведение контратак, рациональное использование время поединка, грамотное распределение сил в схватке, правильное выполнение технических приёмов, варьирование темпом поединка, принятие решения в различных ситуациях, использование обманных действий и многое другое. Всё это требует тщательной подготовки и особых методик совершенствования различных сторон технико-тактической подготовки самбистов.

Определение типа схватки в зависимости от темпа ведения поединка

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому борцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим борца в силе и

технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю [22].

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к схватке в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение [29].

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе [32].

Методы темпа ведения поединка:

- 1) Тактика непрерывных атак;
- 2) Тактика эпизодических атак (спуртов);
- 3) Контратакующая тактика;
- 4) Оборонительная (выжидательная) тактика [6].

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что борец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет поединок и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы .

Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Тактика эпизодических атак (спуртов) состоит в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая

задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Борец стремится довести ее до конца .

Эпизодические атаки (спурты) борец может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки. Если боец совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться. Значительно сложнее выделять осмысленные, целенаправленные спурты на фоне высокого темпа ведения схватки. Это под силу только тому борцу, который обладает помимо других качеств отлично развитой скоростной выносливостью [11].

Контратакующая тактика заключается в том, что самбист строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника [12].

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками [17].

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что самбист сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку[6].

Такая тактика ставит самбиста в полную зависимость от действий противника, обезоруживая его. Больше того, если борец строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием [14].

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике (тактике непрерывных или эпизодических атак),

другой - контратакующей тактике. Однако современный уровень развития самбо требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях [11].

Традиционное формирование этапов подготовки на основе рациональной последовательности мезоцикловых блоков опирается время проведения главных соревнований. Модифицированный подход к планированию тренировочного процесса проявляется именно при разделении годичного цикла на некоторое количество тренировочных этапов, каждый из которых содержит мезоциклы трех типов: накопительный, трансформирующий (преобразующий) и реализационный.

Необходимо отметить, что рекомендуемая длительность каждого тренировочного этапа определяется продолжительностью остаточных тренировочных эффектов и должна быть равна приблизительно двум месяцам. В реальности тренировочные этапы могут быть короче (например, незадолго до главного соревнования сезона) или длиннее (в начале сезона или при необходимости достижения каких-либо определенных целей). Во втором случае (при более длительных тренировочных этапах) для продления остаточных эффектов могут использоваться специальные мероприятия. Стоит отметить, что каждый тренировочный этап являет собой годичный цикл в миниатюре: включает тренировочный блок, напоминающий подготовительный период (накопительный мезоцикл), соревновательный (трансформирующий) и заканчивается снижением параметров нагрузки (реализационный) и выступлением на соревнованиях. Основываясь на вышесказанном, мы можем рассматривать планирование годичного цикла как подбор сочетания более или менее независимых этапов, где сходные цели достигаются посредством частично обновленной и качественно улучшенной тренировочной программы. Набор тестов, повторяющийся на каждом этапе, и результаты соревнований

помогут контролировать ход тренировочного процесса и обеспечат обратную связь для непрерывного анализа и внесения поправок в программу.

Таким образом, весь годичный макроцикл высококвалифицированных самбистов чаще всего делят на шесть этапов. Первый этап длился на 56 дней. Так, на накопительный мезоцикл было отведено 21 день, на трансформирующий – 28 дней и на реализационный – 7 дней.

Второй этап составляет 63 дня. Структура второго этапа имеет следующие сроки: накопительный и трансформирующий мезоциклы по 28 дней, реализационный – 7 дней.

Третий тренировочный этап продолжался 49 дней. При этом сроки мезоциклов соответствуют: накопительный и трансформирующий по 21 дню, тогда как реализационный – 7 дней.

Четвертый тренировочный этап продолжался 35 дней. На накопительный и трансформирующий мезоциклы отводится по 14 дней, длительность реализационного мезоцикла – 7 дней.

Пятый этап длился 63 дня. На накопительный и трансформирующий мезоциклы отводится по 28 дней, а на реализационный – 7 дней.

Заключительный, шестой этап продолжался 42 дня. Накопительный мезоцикл длился 10 дней, трансформирующий – 21 день, реализационный – 11 дней.

Планирование объема, интенсивности и направленности тренировочной нагрузки проводится на основе учета сроков воздействия остаточных тренировочных эффектов.

Так, рациональная последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа позволяет получить оптимальное наложение остаточных тренировочных эффектов, как показано на рисунке 2.

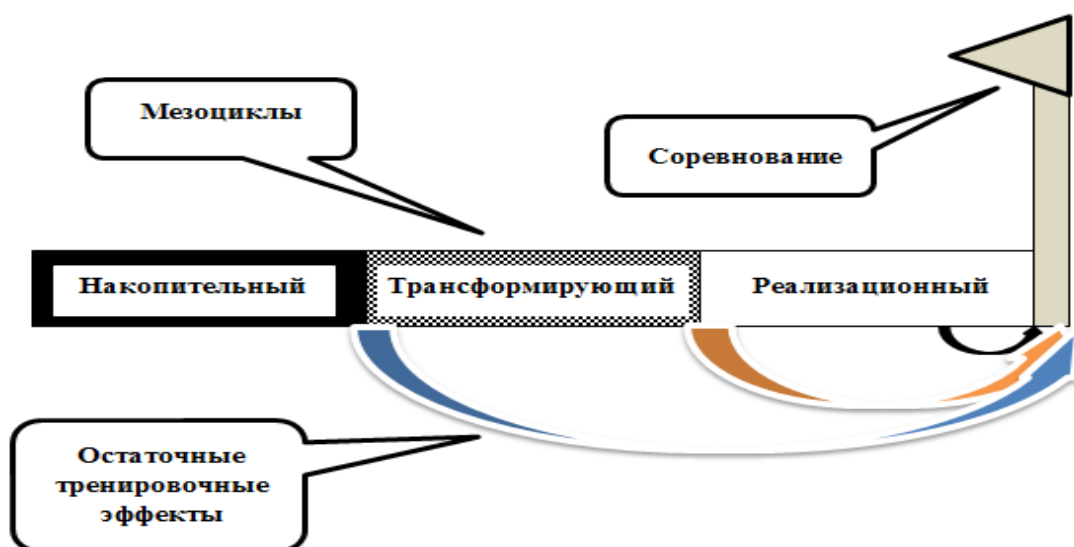


Рис. 2. Схема наложения остаточных тренировочных эффектов после сочетания мезоцикловых блоков

Диаграмма демонстрирует основные варианты получения оптимального взаимодействия этих эффектов, которое позволит достигнуть выполнения соревновательного упражнения на высоком уровне проявления всех двигательных качеств и технических навыков. Эта возможность базируется на том, что остаточные тренировочные эффекты основных физических качеств длятся намного дольше, чем остаточные эффекты специфических способностей.

Таким образом, план подготовки высококвалифицированных самбистов эффективнее всего реализовать через рациональную последовательность накопительного, трансформирующего и реализационного мезоциклов, входивших в состав тренировочных этапов и периодов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ

Важно, чтобы у самбистов к юношескому возрасту были сформированы технико-тактические действия с учетом преемственности подготовки на предыдущих этапах.

Обычно в подготовке борцов юношеского возраста решают следующие задачи:

- 1) Совершенствование техники самбо с направленностью на индивидуализацию и повышение надежности к соревновательным условиям;
- 2) Совершенствование всего арсенала тактики самбо;
- 3) Повышение уровня специальных физических качеств;
- 4) Усиление психической подготовленности .

По мнению В.Б. Шестакова и С.В. Ерегиной, основными методами совершенствования технико-тактической подготовленности являются:

- метод повторения ситуаций;
- метод изменения условий;
- метод внесения эпизодов .

Методы, направленные на совершенствование технических действий способствуют отлаживанию целостной структуры действий самбистов, улучшая качество выполнения .

Метод сопряженного упражнения. Этот метод характеризуется целостным выполнением технического действия с использованием дополнительных нагрузок, которые позволяют стимулировать развитие физических качеств самбистов без нарушения структуры движения, то есть наблюдается сопряженное воздействие .

В самбо этот метод часто применяют при совершенствовании техники приёмов для улучшения их качественной основы и повышения результативности. Самбисты в рамках этого метода могут отрабатывать технические действия с более тяжелыми партнерами. При этом важно следить за тем, чтобы техника не ухудшалась .

Метод избирательно-направленный. В большей степени воздействует на физические качества самбистов, посредством выполнения специальных упражнений совершенствует форму движений и в большей степени увеличивает функциональные возможности организма борцов. Особенно эффективно применяется для увеличения физической подготовленности самбистов применительно к хорошо изученным техническим действиям [3].

В основе методов совершенствования техники в самбо лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью .

Процесс совершенствования техники предполагает, что задачи обучения данному приему выполнены вполне удовлетворительно и последующей спортивно-педагогической задачей является образование навыков применения его в условиях соревнований .

Повторный метод. Повторный метод заключается в многократном повторении одного и того же технико-тактического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения. Такой метод позволяет освоить прием до автоматизма и обрести уверенность в его выполнении. Повторения с различными педагогическими задачами широко применяются для закрепления только что изученных приемов, а также для отработки фрагментов сложных тактико-технических действий, основные биомеханические характеристики которых хорошо известны .

Метод круговой тренировки. Во всех видах спорта используется метод круговой тренировки. Однако он используется в основном для развития

физических качеств. В самбо для достижения соревновательного результата главенствующее значение имеет качество технико-тактической подготовленности и психологическое обеспечение способности реализовать технико-тактические умения, что в итоге и оценивается, а физиологические качества только обеспечивают энергетику ведения поединка. Это тоже немаловажно, но не первостепенно, поскольку физически здоровый и энергетически обеспеченный человек, имея слабую технико-тактическую подготовку, затратит безрезультатно массу энергии, и мы оценим его как невыносливого в спортивной борьбе .

Произвольное формирование индивидуальных технико-тактических комплексов не может обеспечить надежности соревновательной деятельности. Целесообразно организовывать технико-тактическую подготовку таким образом, чтобы каждый борец вынужден был побывать в течение тренировки во всех возможных в соревновательной схватке ситуациях .

Необходимо учитывать возможность возникновения монотонии, в связи с длительным пребыванием на борцовском ковре, и для более глубокого закрепления полученных навыков, чаще менять задания, с тем, с целью повысить эмоциональный фон занятия [49].

С целью более эффективной реализации методики круговой технико-тактической тренировки за основу принимаются взаимные положения, характерные для пяти разделов борьбы самбо .

В самбо выделяются 5 разделов борьбы:

- борьба стоя;
- борьба полустоя (с дифференцировкой действий находящегося в положении стоя и находящегося на коленях);
- борьба полулежа (с дифференцировкой действий находящегося в стойке и находящегося в положении лежа на спине или животе);
- борьба в партере (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего);

- борьба лежа (с дифференцировкой действий находящегося сверху и находящегося в положении нижнего) .

Если в ходе круговой технико-тактической тренировки, копирующей по составу учебных мест состав модели пространственно-смысловой деятельности в классификационных разделах самбо, организовать технико-тактический тренинг со сменой всех взаимных положений независимо от индивидуальной предрасположенности борцов, можно будет добиться более высокой помехоустойчивости их соревновательной деятельности [4].

Такая методика должна обеспечить быструю приспособляемость при попадании в условия технико-тактических особенностей каждого классификационного раздела борьбы и способность к плавному переходу от одного взаимного положения к другому, что обеспечит высокую надежность борьбы [25].

Метод изменения условий. Условия спортивной борьбы требуют, чтобы борец обладал возможностью выполнить прием в схватке с различными противниками, в различных условиях соревнований. Навык выполнения приемов должен быть прочным и в то же время стойким перед воздействием сбивающих факторов .

Метод изменения условий применяют борцы, владеющие основной структурой приемов. Этот метод применяется тогда, когда необходимо сделать навык более гибким и сформировать умение использовать его в изменяющихся условиях [3].

Занятия по борьбе могут быть организованы на коврах различной жесткости и размера. В тех случаях, когда нужно затруднить и разнообразить условия проведения приема, отработку и тренировку организуют на мягких коврах. На жестких коврах приемы получаются легче, но их проведение менее безопасно. Применяют упражнения с различными по величине, весу и конфигурации снарядами: набивными мячами, тренировочными мешками, манекенами .

Действия самбиста иногда ограничивают определенной формой и размерами ковра. Так, при отработке отдельных бросков (прогибом и подворотом) очень важно, чтобы прием выполнялся в пределах узкой (не более 1,5 м) полосы ковра. Для отработки тактики ведения борьбы за площадь ковра целесообразно проводить тренировки на коврах той же формы, но меньших размеров .

С целью изменения условий тренировки можно организовать занятия на открытом воздухе, в присутствии зрителей и так далее. То, насколько могут быть изменены условия тренировки, зависит от материально-технических возможностей, личного опыта и изобретательности тренера .

Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки являются прекрасным специфическим средством постоянного изменения условий, в которых борец выполняет свои действия. Специфика самбо заключается в том, что борец действует в непрерывно меняющихся условиях. Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера – все это способствует изменению сущности применяемых им в борьбе упражнений или приемов .

Умело действующий партнер является незаменимым тренажером в борьбе. Перед партнером могут быть поставлены самые разнообразные задачи по применению защитных действий и контрприемов; по изменению направлений, скорости и амплитуды выполнения приемов; по изменению усилий сопротивления или атакующих действий и т. д. Все эти характеристики партнер может изменять, начав с наиболее приемлемых для упражняющегося борца .

Борец постоянно контролирует и корректирует свою двигательную деятельность. Эта сложная деятельность, несомненно, усиливается, если борец устал, а против него выступает спортсмен со свежими силами. Такие упражнения заставляют мобилизовать все силы на достижение спортивного

результата. Однако упражнения подобного рода нужно применять весьма ограниченно [25].

Метод вычленения элементов. Спортивный поединок в борьбе представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных технико-тактических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку .

Технические и тактические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности технико-тактического комплекса [3].

Для этого используют различные методические приемы:

1) проводится теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, видеосюжеты и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

2) тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент;

3) Организуется отработка такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов и т. д.) .

Метод эпизодов. Данный метод позволяет отрабатывать целые технико-тактические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях тренировочной схватки .

Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее

партнер использует ситуации, близкие к отработываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема .

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий [3].

Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в схватке. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке. Преподаватель помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы учеников. При этом для своевременного начала движения используют: касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в борьбе построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей [18].

Метод комплексного совершенствования технико-тактического мастерства. А. А. Харлампиев предлагает данный метод с целью совершенствования технико-тактической подготовки самбистов. Разрабатывается комплекс, состоящий из 8-10 приемов. Тренировка проводится по следующей схеме:

- 1) многократное повторение приемов, постепенно ускоряя их выполнение, с целью доведения приемов до автоматизма;
- 2) выполнение приемов с односторонним сопротивлением противника, постепенно уменьшая количество приемов от 5 – 6 до 1 – 2;
- 3) выполнение приемов с усиленным односторонним сопротивлением противника, где атакуемый старается не дать нападающему захватить себя так, как тому было бы удобно;
- 4) выполнение приемов с противником, ведущим тактику уходов с ковра или выталкивания соперника;

5) совершенствование контратакующих действий, где один из тренирующихся нападает приемами данного комплекса, а другой проводит против них ответные приемы;

6) совершенствование комбинаций, заканчивающихся приемами данного комплекса;

7) проведение тренировочных вольных схваток с использованием приемов из данного комплекса;

8) проведение тренировочных вольных схваток с использованием лишь 2 – 3 приемов из данного комплекса [49].

Кроме физического воспитания индивидуально-типологический подход активно применялся в практике единоборств, с целью формирования техники приемов самозащиты занимающихся и повышения технико-тактической подготовленности спортсменов. При этом в качестве индивидуально-типологических признаков чаще всего использовались морфологические особенности строения тела [43, 54, 55].

Так, А.А. Коломейчук [54] экспериментально доказал эффективность формирования техники приемов борцов вольного стиля, проведя дифференциацию спортсменов на три типологические группы в зависимости от их морфологических показателей: тотальных размеров тела, конституциональных особенностей и пропорций тела. Далее автор экспериментально апробировал методику технико-тактической подготовки, учитывающую особенности техники приемов, выполняемых низкорослыми, среднерослыми и высокорослыми борцами. При этом составной частью экспериментальной методики являлись методические рекомендации по применению приемов вольной борьбы для борцов, входивших в состав каждой типологической группы. Так, низкорослые борцы в ходе эксперимента совершенствовали технику приемов, применяя броски и сбивания в стойке только на ближней дистанции, кроме этого ими активно применялись следующие приемы, связанные с захватами рук соперника: броски подворотом «кочергой», переводы рывком, нырком и вращением. Среднерослым борцам

было рекомендовано активное использование атакующих действий, выполняемых на средней дистанции, различных сбиваний с захватами и зацепами ног соперника. Высокорослые борцы совершенствовали технические действия, связанные с захватами и атаками нижних конечностей соперников: броски - обвивом ноги, подхватом, зацепами; контратакующие действия – защита с помощью отбрасывания ног назад с последующим выходом за спину, переводы выседом.

Результаты исследования других авторов [37,43, 55], применявших индивидуально-типологический подход, свидетельствуют о целесообразности разделения дзюдоистов на три большие морфологические группы: «легковесы», «средневесы», «тяжеловесы» поскольку технико-тактический арсенал дзюдоистов разных весовых групп неодинаков и имеет свои специфические особенности применения в условиях соревновательной деятельности.

В частности, Зекрин А.Ф. [42, 43] установил типологические отличия в технике приемов дзюдоистов легких, средних и тяжелых весовых групп. Полученные им результаты анализа соревновательной деятельности дзюдоистов позволяют говорить о том, что дзюдоистам-легковесам следует совершенствовать технику преимущественно следующих бросков: передняя подсечка, зацеп изнутри, боковая подсечка, бросок через спину с колен, посадка, подсечка изнутри, бросок через голову. Дзюдоистам-средневесам в условиях соревновательной деятельности целесообразно применять технику таких приемов, как: бросок через грудь, подхват под одну ногу, бросок через спину со стойки, бросок через бедро, зацеп изнутри, передняя подножка. Дзюдоистам-тяжеловесам - подхват под одну и под две ноги, бросок через бедро, бросок захватом руки под плечо, задняя подножка.

Данный факт нашел подтверждение в исследовании А.В. Кондакова [55], дифференцировавшего технико-тактическую подготовку самбистов 10-12 лет. При этом в качестве индивидуально-типологических признаков, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, были использованы морфологические особенности самбистов разных весовых

категорий. В начале экспериментального исследования автор разделил всех спортсменов на две группы, первую группу составили самбисты легких и средних весовых категорий, в состав второй – вошли представители тяжелых весовых категорий. При этом «легковесам» и «средневесам» для повышения их технико-тактической подготовленности было рекомендовано применять только броски ногами и болевые приемы на руки, броски руками и болевые приемы на ноги. В свою очередь, «тяжеловесы» активно совершенствовали технику бросков туловищем и удержаний. Результаты проведенного педагогического эксперимента убедительно показывают целесообразность использованного подхода.

Необходимость дифференцирования техники приемов в ходе совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоистов подтверждается и научными результатами М.В. Шимченко [129].

Приведенные выше результаты исследований ряда авторов показывают целесообразность применения индивидуально-типологического подхода при формировании техники приемов единоборств в зависимости от их морфо-конституциональных особенностей спортсменов [146, 149, 152].

Однако, по мнению В.В. Зибзеева, не менее важным компонентом индивидуально-типологического подхода, наряду с дифференцированием подготовки занимающихся, является организация тренировочного процесса спортсменов, в ходе которого важно придерживаться следующих правил:

- нейтрализация негативных явлений;
- ориентация на самообучение и выполнение индивидуальных учебно-тренировочных заданий;
- переключение с коллективной работы на индивидуальную;
- подготовка учебно-тренировочных заданий исходя из индивидуальных возможностей занимающихся;
- предварительная постановка задач учебного занятия, краткий инструктаж;

- проверка выполнения задач на самоподготовку;
- оценка выполнения защитных действий всей группы [41].

Заканчивая обзор научных исследований, связанных с применением индивидуально-типологического подхода, основанного на учете соматических и конституциональных особенностей строения тела занимающихся, следует отметить, что в последнее время в практике спорта для определения морфологических показателей спортсменов все чаще используют не механические приборы и приспособления, а специально созданные морфологические сканеры и профессиональные анализаторы состава тела [50, 51].

1.3. ОСОБЕННОСТИ СПОСОБОВ ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ

Важнейшую роль в обеспечении эффективного становления технико-тактического мастерства самбиста играет правильно поставленный педагогический контроль [10].

Свищёв И.Д. и Ерегина С.В. в своих работах для оценивания технико-тактической подготовленности самбистов используют основные и производные показатели технико-тактической подготовленности борцов [41].

Вариативность применения атакующих действий (В) – количество приёмов из различных классификационных групп, которые были оценены (считается один приём из классификационной группы) .

Производные показатели:

- качество;
- экономичность;
- мощность;
- универсальность;

- совмещённость;
- технологичность .

Качество выполнения атакующих действий (КВ) определяется как отношение показателя результативности (Р) к количеству оцененных приёмов (О).

$$КВ = Р / О$$

Качество выполнения атакующих действий показывает результативность одной оценённой попытки. Показатель качества тем выше, чем больше оценки за удавшиеся приёмы в схватке .

Экономичность выполнения атакующих действий (ЭК) определяется как отношение результативности (Р) к активности (А).

$$ЭК = Р / А$$

Экономичность выполнения атакующих действий характеризует результат одной попытки выполнения атакующих действий. Показатель экономичности тем выше, чем больше результативность и чем меньше всех попыток выполнения приёма .

Мощность выполнения атакующих действий (М) определяется как отношение результативности (Р) к средней длительности одного поединка данного борца во всём соревновании .

$$М = Р / t$$

Показатель мощности выполнения атакующих действий тем выше, чем больше результативность в единицу времени (в одну секунду) .

Универсальность выполнения атакующих действий (У) определяется как произведение результативности (Р) и вариативности (В).

$$У = Р * В$$

Показатель универсальности тем выше, чем больше результативность и чем разнообразнее атакующие действия .

Совмещённость выполнения атакующих действий (С) определяется следующей формулой:

$$С = X * (X - Y) / (X + Y),$$

где X – результативность борца; Y – результативность его соперников в соревновании.

Показатель совмещённости будет равен 1,0 (единице), если борец не проиграет ни одного действия .

Технологичность выполнения атакующих действий (T) определяется как отношение средней длительности одного поединка данного борца на всём соревновании (t) к результативности атакующих действий (P).

$$T = t / P$$

Технологичность показывает время появления оценки за выполнение атакующих действий. Показатель технологичности тем выше, чем меньше время, затрачиваемое на один поединок, и чем больше результативность выполнения атакующих действий .

Темп ведения поединка

Свищёв И.Д., Шестаков В.Б., Ерегина С.В. в своих работах, для оценивания технико-тактической подготовленности, использует показатели темпа ведения поединка: «общий темп» (ОТ), «моторный темп» (МТ), «темп принятия решения» (ТПР) [1, 3].

Поединок самбистов имеет определенную структуру. Она включает два типа фрагментов:

1) интерактивно-коммуникативные фрагменты (эпизоды, кванты) (ИКФ) – «чистое» время поединка, характеризующиеся интерактивными действиями самбистов А и В и коммуникативной деятельностью судьи на ковре или тренера оценивающего и контролирующего тренировочный поединок;

2) коммуникативные фрагменты (паузы) (КФ) – время пауз в схватке .

Время начала и конца фрагментов определяется подачей сигнала арбитра к началу и остановке схватки (свистком). В среднем количество фрагментов схватки составляет 12 – 15. Показатели длительности ИКФ имеют постоянную тенденцию снижения от начала поединка до его окончания в среднем с 35 до 15 секунд. Длительность КФ, наоборот, увеличивается приблизительно с 5 до 15 секунд .

Фрагменты являются повторяющимися и обратимыми. Цикл схватки (Ц) состоит из суммы времени идущих друг за другом интерактивно-коммуникативного и коммуникативного фрагмента, последний цикл схватки состоит лишь из интерактивно-коммуникативного фрагмента. Часть поединка (Ч) состоит из нескольких циклов [3].

Показатель «общий темп» ведения поединка (ОТ) определяется как отношение всех попыток выполнения технико-тактических действий самбистом (N) ко времени всех фрагментов поединка (ИКФ + КФ) [1, 3].

$$ОТ = N / (ИКФ + КФ) \text{ (атак в минуту)}$$

Показатель «моторный темп» ведения поединка (МТ) определяется как отношение всех попыток выполнения технико-тактических действий самбистом (N) ко времени интерактивно-коммуникативных фрагментов (ИКФ) [1, 3].

$$МТ = N / ИКФ \text{ (атак в минуту)}$$

Показатель «темп принятия решения» в ходе ведения поединка (ТПР) определяется отношением всех попыток выполнения технико-тактических действий (N) ко времени коммуникативных фрагментов (КФ) [3].

$$ТПР = N / КФ \text{ (атак в минуту)}$$

В.Б. Шестаков для оценивания технико-тактической подготовленности самбистов, использует 6 основных показателей и предлагает им определенные модельные значения [5].

1) Техничко-тактический показатель «активность» косвенно характеризует двигательную и функциональную подготовленность самбиста в схватке и выражается в количестве атакующих приемов, проводимых им за единицу времени (1 минуту). Определяется по следующей формуле:

$$A = N / t \text{ (атак в минуту),}$$

где $N = n + n1$, N – общее количество атакующих действий самбиста, n – количество оцененных атакующих действий самбиста, n1 – количество реальных атак самбиста (неоцененных атакующих действий), t – время борьбы .

Данный показатель можно применить как к одной схватке, так и к серии схваток на тренировочном занятии или соревнованиях. Модельное значение технико-тактического показателя «активность» самбиста в схватке – 3 атаки в минуту, то есть каждые 20 секунд самбист должен атаковать.

2) Техничко-тактический показатель «надежность атакующих действий» характеризует эффективность проводимых самбистом атак в схватке. Определяется по следующей формуле:

$$N_a = n / N * 100 (\%),$$

где N – общее количество атакующих действий самбиста, n – количество оцененных атакующих действий самбиста .

Данный показатель позволяет оценить результативность атакующих действий самбиста в соревновательной или тренировочной схватке. Модельное значение технико-тактического показателя «надежность атакующих действий» самбиста в схватке – 50 %, то есть половина атак самбиста должны быть результативными .

3) Техничко-тактический показатель «результативность» характеризует качество атакующих действий и показывает среднюю оценку атакующих действий самбиста в схватке. Определяется по следующей формуле:

$$P = (12 * O_{12} + 4 * O_4 + 2 * O_2 + O_1) / n \text{ (баллов)},$$

где O₁ – количество приемов оцененных на 1 балл, O₂ – количество приемов оцененных на 2 балла, O₄ – количество приемов оцененных на 4 балла, O₁₂ – количество приемов оцененных на 12 баллов (чистый бросок, болевой прием), n – количество оцененных атакующих действий самбиста .

Техничко-тактический показатель «результативность» рекомендуется вычислять отдельно в стойке (броски) и партере (болевые приемы, удержания). Модельное значение технико-тактического показателя «результативность» самбиста в схватке – 8,4 баллов, что составляет 70 % от максимума .

4) Техничко-тактический показатель «надежность защиты» характеризует способность самбиста противостоять атакующим действиям противника в схватке. Определяется по следующей формуле:

$$H_z = (N_{\text{ппр}} - \text{ппр}) / \text{ппр} * 100 (\%),$$

где $N_{\text{ппр}}$ – общее количество атакующих действий противника, ппр – количество оцененных атакующих действий противника .

Данный показатель позволяет оценить результативность защитных действий самбиста в соревновательной или тренировочной схватке. Модельное значение технико-тактического показателя «надежность защиты» – 100 %, то есть самбист не должен пропустить ни одной результативной атаки в свою сторону .

5) Техничко-тактический показатель «комбинационность» характеризует способность самбиста использовать в целях достижения победы в схватке сложные технико-тактические действия, не прерывать начатую атаку, органично продолжая техническими действиями и заканчивая её задуманным приемом. Определяется по следующей формуле:

$$K = k / N * 100 (\%),$$

где N – общее количество атакующих действий самбиста, k – общее количество атак проведенных в комбинации (переход от одного приема к другому) и связки (продолжение атаки с преследованием в борьбе лежа) самбиста .

Данный показатель позволяет оценить комбинационность атакующих действий самбиста. Модельное значение технико-тактического показателя «комбинационность» – 50%, то есть половина атак самбиста должны быть в комбинации .

6) Техничко-тактический показатель «вариативность» характеризует разнообразие арсенала техники, которой владеет самбист. Определяется количеством классификационных групп приемов:

$$B \text{ (классификационных групп) [5].}$$

В самбо выделяют следующие классификационные группы приемов:

- 1) выведения из равновесия (захватом одной ноги, пояса);
- 2) броски захватом двух ног;
- 3) перевороты;

- 4) подножки;
- 5) зацепы;
- 6) подсечки;
- 7) подсады;
- 8) подбивы;
- 9) броски через голову;
- 10) броски двумя ногами;
- 11) броски с поворотом спиной к противнику;
- 12) броски, стоя к противнику лицом или боком;
- 13) удержания;
- 14) болевые приемы на руки;
- 15) болевые приемы на ноги [4].

Данный показатель показывает количество классификационных групп, приемы которых пытался проводить самбист в соревновательной или тренировочной схватке – «общая вариативность» (В_о), и количеством классификационных групп приемов, технико-тактические действия которых были оценены – «эффективная вариативность» (В_э). Чем выше разнообразие техники, демонстрируемой самбистом, тем больше возможностей для построения разнообразных тактических вариантов ведения схватки [5].

Интегральный показатель технико-тактической подготовленности характеризует технико-тактическую подготовленность самбиста на всех этапах подготовки [10].

Определяется по следующей формуле:

$$\frac{\text{количество групп приемов}}{\text{количество групп приемов}} = \frac{\text{количество групп приемов}}{\text{количество групп приемов}}$$

Данный показатель предлагает Ю. А. Шулика и трактует его важность следующим образом «Именно этот интегральный показатель должен быть окончательным приговором при определении претендентов на вхождение в состав сборных команд, а не результаты тестов на меру физической

подготовленности по результатам кроссов, лазанию по канату и т. д.» [10, с. 511].

Некоторые специалисты [66] рекомендуют для анализа технико-тактической подготовленности дзюдоистов в соревновательной деятельности использовать следующие показатели: активность, надежность атакующих действий, результативность, надежность защиты, вариативность.

Пужаев В.В. при обучении тактике самбо курсантов образовательных организаций МВД России использовал коэффициент эффективности для оценки техники бросков [35].

В свою очередь, Ю.Н. Рогов [17] для оценки технико-тактической подготовленности борцов в условиях соревнований использовал критерии, разработанные Г.С. Туманяном, Я.К. Кобелевым, В.Л. Дементьевым: количество реальных атак, эффективность атак, качество технической подготовленности.

Федяев А.Н. [79], изучая спортивно-технические характеристики соревновательной деятельности борцов, использовал для контроля сформированности арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов соответствующие показатели В.П. Волкова, В.С. Родионова, Е.М. Чумакова для борьбы самбо и Г.С. Туманяна, И.Д. Свищева, Е.М. Чумакова для борьбы дзюдо: количество атак, количество атак коронным действием, количество реальных атак, количество реальных атак коронным действием, количество выигранных баллов, количество оцененных атак, количество атак коронным действием, эффективность атак, результативность атак.

По мнению И.Д. Свищева, С.В. Ерегиной [64], в качестве основных показателей технико-тактической подготовленности самбистов следует использовать: вариативность, экономичность выполнения атакующих действий, мощность выполнения атакующих действий, универсальность выполнения атакующего действия, совмещенность выполнения атакующего действия.

Никифоров Н.В. [75], изучая технико-тактическую подготовку хапсагаистов, осуществлял контроль технико-тактической подготовленности по показателям активности, эффективности, комбинационности, результативности, вариативности.

По мнению Б.Б. Гомбоева, Н.В. Полевой, Д.А. Завьялова [26], изучивших особенности педагогического контроля технико-тактической подготовленности, основными критериями при оценке соревновательной деятельности борцов являются активность, эффективность, результативность, выигрышность, вариативность, частота применения технико-тактических действий.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что сформированность борцовской техники лучше всего оценивать, используя комплекс показателей, характеризующий различные стороны технико-тактической подготовленности занимающихся: количество атакующих действий, количество оцененных атакующих действий, надежность атакующих действий, активность и экономичность.

Отличительная особенность возрастной группы «юноши» заключается в том, что именно в этот период подходит к завершению половое созревание организма.

В научно-методической литературе большое количество работ посвящено изучению вопросов, связанных с возрастными изменениями юных спортсменов. В настоящий момент тренировочным процессом нельзя успешно управлять, не учитывая возрастные закономерности развития занимающихся.

Исходя из общепринятой в самбо возрастной классификации, самбистами-юношами считаются спортсмены в возрасте 15-17 лет.

Центральная нервная система. В данном возрасте происходит рост объема нервных волокон таламуса, дифференцирование ядер гипоталамуса. Мозжечок достигает взрослых размеров. Заканчивается миелинизация нервных путей. Существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решений, повышение эффективности тактического мышления. Время

решения тактических задач сокращается и становится приближенным к взрослым величинам. Также происходит налаживание корково-подкорковых отношений в ведущей ролю коры. Снижается возбудимость и нормализуются процессы высшей нервной деятельности. Характерно и значительное совершенствование абстрактно-логического мышления, развитие второй сигнальной системы и процессов экстраполяции. Деятельность ЦНС вплотную приближается к взрослому уровню, но еще отличается меньшими функциональными резервами, более низкой устойчивостью к действию высоких умственных и физических нагрузок.

Что касается зрительной системы, то она уже достигает максимальной функциональной зрелости. Развивается система более сложных нейронно-детекторов, обеспечивающих высокий уровень зрительного восприятия, а значит и повышается острота зрения, расширяется поле зрения, улучшается бинокулярное зрение, совершенствуются различение цветовых оттенков [3, 12].

Опорно-двигательная система. Процесс окостенения тканей подходит к концу, но есть отделы, в которых данный процесс продолжает протекать (позвоночник). Благодаря завершению процессу окостенения, становятся возможными более серьезные физические нагрузки, связанные с силовыми способностями. Следовательно, данный период является сенситивным для их совершенствования. Мышечная масса в юниорском возрасте достигает 44% (взрослого уровня) от массы тела. В 15-17 лет значительно изменяется длина и толщина мышечных волокон. Происходит созревание быстрых утомляемых гликолитических мышечных волокон и с окончанием переходного периода устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

В результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты [13].

Система кровообращения и дыхания. На протяжении юниорского возраста увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, повышается порог буферных систем крови. Масса (220-260 г.) и объем сердца (230-250 мл.) приближены к величине взрослого человека, а минутный объем крови в состоянии покоя достигает (3-4 л/мин.). Происходит урежение ЧСС и увеличение длины сосудов, также наблюдается замедление круговорота крови. В целом происходящие в сердечно-сосудистой системе изменения свидетельствуют об экономизации функций сердца, а это значит, что организм кик-боксеров готов справляться с более продолжительными, методически грамотными тренировочными нагрузками, без вреда для здоровья.

Система дыхания в юношеском возрасте, претерпевает такие изменения как увеличение длительность дыхательного цикла и скорость вдоха, продолжительнее становится выдох, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. Совершенствуется регуляция дыхания, экономизируются дыхательные реакции на нагрузки. Минутный объем дыхания в возрасте 15-17 лет достигает 5-8 л/мин. Происходящие изменения носят прогрессивный характер, позволяя улучшить газообмен в легких, так как при частом и неглубоком дыхании воздух обменивается преимущественно в воздухоносных путях, очень мало изменяя состав альвеолярного воздуха. К 15-17 годам развитие дыхательных функций в основном завершается. Но еще реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц [3, 23, 12]

Обмен веществ и энергии. На протяжении всего юниорского возраста, в организме кик-боксеров уменьшается преобладание процессов ассимиляции (совокупность процесса синтеза в живом организме) над процессами диссимиляции. Увеличение массы тела и повышение тренировочных нагрузок вызывают нарастание общего объема суточных энергозатрат: классификационным расчетам энергозатрат, кик-боксеры в среднем должны получать в сутки 3200-3500 ккал (расчеты меняются в зависимости от веса). Становится нужным индивидуальный расчет потребления белков, жиров и

углеводов. Это обусловлено тем, что без правильной диеты в юниорском спорте становится сложным демонстрация высоких результатов [13].

Психофизиологические изменения. Юниорский возраст представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью, эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников ведущей деятельностью является учебная, то в юниорском возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является очень важным информационным каналом.

Повышается самосознание, человек начинает планировать свою будущую деятельность. В школе происходит узкая специализация, выражен интерес к отдельным дисциплинам школьной программы. Важно помнить, что не только общение со сверстниками является наиболее важной для подростков, но и общение со старшим поколением, это связано с желанием получения нового жизненного опыта. Поведение старших школьников становится похожим на поведение взрослого человека – умеренным, спокойным рассудительным:

- целеустремленность и настойчивость;
- четкое планирование своей деятельности;
- умение объективно выражать и доказывать свою точку зрения;
- умение контролировать свое поведение в психологически сложных ситуациях;
- осознание того, что необходимо умение общаться с противоположным полом;
- потребность в общении со старшим поколением.

С точки зрения физиологических и психофизиологических особенностей данный возраст не представляет никаких проблем при взаимодействии «тренер-спортсмен» с кик-боксерами юниорского возраста, а, также при выполнении физических нагрузок. Вся деятельность, осуществляемая в данном возрасте, является абсолютно осознанной, что положительно влияет на достижение результата [1, 3, 7, 23].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа литературных источников выявлено, что все виды подготовки являются важными для борцов, однако техническая и тактическая имеют фундаментальный характер, определяющий уровень мастерства спортсмена.

Изучение существующих классификаций техники спортивной борьбы позволяет сделать вывод о том, что многие из них несовершенны и имеют определенные недостатки. В этой связи определенный интерес вызывает единая классификация технических действий по биомеханическим признакам, предложенная Ю.А. Шуликой. Согласно данной классификации вся техника дзюдо делится на начальные, основные и вспомогательные технические действия. При этом основные технические действия выполняются из разных положений, возникающих во время схватки: стоя, полустоя, полулежа, в партере и лежа.

Выполнение технических действий в борьбе стоя невозможно без правильно выполненного захвата, выведения из равновесия и собственно самого броска. В борьбе основные технические действия в стойке подразделяются на броски, сбивания, контрброски и контрсбивания. При этом броски делятся на следующие типы: «провороты», «наклоны», «прогибы» и «запрокидывания». Кроме того, практически каждый тип броска имеет в своем содержании надклассы, классы, надотряды, подотряды, роды и группы. Схожую структуру имеют сбивания, которые классифицируются на типы:

«сдергивания» и «сбивания». К основной технике, выполняемой из положения борьбы полустоя, относятся такие подотряды, как «полусбивания», «броски снизу», «сбивания снизу», «заваливания». Техника борьбы полулежа делится на «перекатывания», «броски лежа», «сбивания лежа». В свою очередь, техника партера содержит четыре подраздела: «перевороты», «сбрасывания», «болевые приемы на руку» и «удушения», тогда как к приемам техники борьбы лежа относятся: «дожимы», «перекаты снизу», «болевые приемы на руку и на ногу» и «удушения».

Наличие нескольких «коронных» приемов еще не гарантирует борцу победы на соревнованиях, поскольку во время борцовского поединка спортсмен должен суметь правильно их применить. В этой связи возрастает роль тактики и тактической подготовки, которая позволяет борцу реализовать свой технический потенциал с большей эффективностью.

Выявленные в результате анализа данные, послужили основой для разработки экспериментальной методики технико-тактической подготовки самбистов-юношей, основанной на сочетании приемов борьбы стоя и партера.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова М. В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов : автореф. дис... канд. пед. наук / М. В. Абульханова. – Малаховка : Московская ГАФК, 2008. – 24 с.
2. Авдеев Ю. В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с применением соревновательной деятельности : автореф. дис... канд. пед. наук / Ю. В. Авдеев. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.

3. Аккуин Д. Ю. Овладение техническими действиями в спортивной борьбе на начальном этапе подготовки / Д. Ю. Аккуин, А. В. Еганов, А. Ю. Сырников. // Проблемы методического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел : материалы Всероссийской науч.-метод. конф. - Челябинск, 2006. - С. 59-64.
4. Аккуин Д. Ю. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / Д. Ю. Аккуин. // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 5. – С. 165-169.
5. Акопян А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – Москва : Советский спорт, 2003. – 48 с.
6. Акопян А. О. Управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А. О. Акопян. // Медицина и спорт. – 2005.- № 9. – С. 14-15.
7. Алиханов И. И. К вопросу о становлении технико-тактического мастерства борцов и связь его со структурой учебно-тренировочного процесса в возрастном аспекте / И. И. Алиханов. // Сборник трудов. – Тбилиси : Груз.ГИФК, 1982. – Т.13. – С. 65-68.
8. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва : Физическая культура и спорт, 1986. – 304 с.
9. Ананченко К. В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо / К. В. Ананченко. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2007. - № 1. - С. 3-9.
10. Анарбаев А. К. Исследование тактических атакующих действий борцов с различными манерами ведения борьбы / А. К. Анарбаев, Е. Е. Сейдахметов, Б. М. Баймуханбетов. // Вестник современной науки. - 2016. - № 5. - С. 76-82.
11. Бабушкин Г. Д. Факторы, определяющие состояния поведения и результативность соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Научные труды: ежегодник / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. Н. Соколов. // Научные

труды : [ежегодник] / Федер. агентство по физ. культуре и спорту; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта ; [под общ. ред. В. А. Аикина]. - Омск, 2008. - С. 84-89.

12. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах теория и практика физической культуры / Е. А. Бавыкин. // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2014. – № 2. – С. 20-22.

13. Баранчук С. Н. Предпосылки моделирования технико-тактических действий борца в поединке на фоне его двигательной активности / С. Н. Баранчук, А. Н. Савчук. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2011. - № 2. - С. 17-21.

14. Белов А. В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Белов. – Санкт-Петербург, 2000. – 24 с.

15. Белых-Силаев Д. В. Визуализация действий юных борцов греко-римского стиля на основе мультимедийных технологий в процессе выполнения заданий технико-тактической подготовки / Д. В. Белых-Силаев, Г. Н. Германов, Ч.Т. Иванков. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2014. - № 10 (116). - С. 34-39.

16. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

17. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

18. Верхошанский Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. -1998. - № 2. – С. 21-26, 39-42.

19. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

20. Вонорбао В. Н. Управление процессом скоростно-силовой подготовки студентов-борцов с использованием методов экспресс-контроля : автореф. канд. пед. наук / В. Н. Вонорбао. – Хабаровск : ДВГАФК, 2006. – 24 с.
21. Востриков В. И. Подготовка высококвалифицированных дзюдоистов к главным стартам сезона : методические рекомендации для тренеров, слушателей ИПК, студентов ИФК / В. И. Востриков, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – Москва : ФОН, 2001. – 28 с.
22. Газиявдибиров М. Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля : автореф. дис... канд. пед. наук / М. Г. Газиявдибиров. – Москва : ВНИИФК, 2006. – 22 с.
23. Глазистов А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10 – 13 лет по спортивному рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. – Набережные Челны, 2008. – 22 с.
24. Гожин В. В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы : монография / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
25. Гончаров Ю. С. Индивидуализации физической и технической подготовки самбисток 19-20 лет в зависимости от их функционального состояния / Ю. С. Гончаров. // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 3.- С. 77.
26. Горанов Б. В. Методика подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе на основе сочетания индивидуального стиля соревновательной деятельности и совершенствования изблюбленных технико-тактических действий / Б. В. Горанов. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 9 (79). - С. 58-62.
27. Городничев Р. М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы : монография / Р. М. Городничев, Е. Ю. Андриянова, Н. А. Скляр. – Великие Луки : [б.и.], 2008. – 136 с.

28. Грузных Г. М. Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе / Г. М. Грузных. - Омск, 1989. – 120 с.
29. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. - 274 с.
30. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научно-методическое пособие / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2012. – 384 с.
31. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта / В. П. Губа. — Москва : Советский спорт, 2008. - 302 с.
32. Дементьев В. Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки специалистов по спортивной борьбе : автореф. дис... на соиск. учен. степ. док. пед. наук : 13.00.04 / В. Л. Дементьев. - Москва, 2002. – 51 с.
33. Джамбырбаев Б. О. Управление физической подготовкой квалифицированных дзюдоистов / Б. О. Джамбырбаев. // Вестник физической культуры. - 2009. - № 1. - С. 74-77.
34. Дзюдо. Система и борьба : учебник / под. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
35. Еганов А. В. Инновационная методика оценки защитных технико-тактических действий дзюдоистов / А. В. Еганов. // Спорт, человек, здоровье : VII Международный научный конгресс / под ред. проф. В. А. Таймазова. – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2015. – С. 87–88.
36. Еганов А. В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности / А. О. Миронов, С. В. Олин. // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 2. - С. 29-31.

37. Еганов А. В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография / А. В. Еганов. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.

38. Еганов А. В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : автореф. дис.... докт. пед. наук / А. В. Еганов ; УралГАФК. – Челябинск, 1999. – 41 с.

39. Езан В. Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / В. Г. Езан. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2008. - № 1. - С. 13-18.

40. Ерофицкий А. В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А. В. Ерофицкий, Д. Л. Новиков. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2014. - № 3 (9). - С. 15-19.

41. Железняк Ю. Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования / Ю. Д. Железняк. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 24-28.

42. Захаров А. В. Использование методики результативных соревновательных комбинаций в соревновательной деятельности борцов вольного стиля / А. В. Захаров. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 4 (122). - С. 49-52.

43. Зебзеев В. В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров : автореф. дис... канд. пед. наук / В. В. Зебзеев. – Чайковский, 2011 - 172 с.

44. Зебзеев В. В. Особенности подготовки дзюдоистов-юниоров разных стилей ведения соревновательного поединка / В. В. Зебзеев, О. С. Зданович. // Вестник Челябинского государственного университета. Серия «Образование и здравоохранение». - 2013. - № 1. - С. 38-47.

45. Зекрин Ф. Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15 – 18-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. наук / Ф. Х. Зекрин. - Москва, 2007. – 24 с
46. Квашук П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки / П. В. Квашук. // Вестник спортивной науки. – 2003. - № 3. – С. 32-34.
47. Коблев Я. К. Подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев, И. А. Письменский, К. Д. Чермит. – Майкоп, 1990. - 448 с.
48. Коломейчук А. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей : автореф. дис.... канд. пед. наук / А. А. Коломейчук. – Москва, 2011. – 24 с.
49. Кондако А. М. Координационные способности в структуре технико-тактической подготовки борцов различной квалификации / А. М. Кондаков, А. В. Горбунов, Г. М. Грузных. // Физкультурное образование Сибири. – 2006. – № 1 (18). – С. 38-42.
50. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11 – 12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А. М. Кондаков. // Омский научный вестник. Серия «Общество, история, современность». – 2010. - № 2 (86). – С. 202-207.
51. Коц Я. М. Спортивная физиология : учебник / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
52. Крикуха Ю. Ю. Повышение эффективности технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 17-18 лет в стойке на этапе спортивного совершенствования / Ю. Ю. Крикуха. // Омский научный вестник. - 2009. - № 4 (79). - С. 164-166.
53. Куванов В. А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов :

автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Куванов. – Санкт-Петербург, 2005. – 25 с.

54. Кузнецов А. С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А. С. Кузнецов, Ю. Ю. Крикуха. – Москва : Наука, 2012. – 128 с.

55. Ларионов Г. Е. Методы повышения скоростно-силовой подготовленности борцов-подростков 14-16 лет : лекция / Г. Е. Ларионов. – Омск : СибГАФК, 1996. - 20 с.

56. Ленц А. Н. Ведущие элементы в сложных технико-тактических действиях / А. Н. Ленц. // Спортивная борьба : ежегодник – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – С. 19-20.

57. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с.

58. Мельчаков А. В. О развитии координации борцов / А. В. Мельчаков. // Физическая культура и спорт XXI века : сборник трудов научно-практической конференции – Красноярск : Гротеск, 2002. – С.165-167.

59. Миндиашвили Д. Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика) : автореф. дис... д-ра пед. наук / Д. Г. Миндиашвили ; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1996. - 35 с.

60. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 203 с.

61. Новиков А. А. Тренажерная тренировка дзюдоистов / А. А. Новиков. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 7. – С. 33-35.

62. Олейник В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения поединка / В. Г. Олейник, П. А. Рожков, Н. И. Каргин. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 21-24.

63. Омарова П. Г. Формирование базовой техники бросков дзюдо у девочек 10 – 12 лет на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П. Г. Омарова. – Краснодар: КГУФК, 2013. – 24 с.
64. Охотин В. Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности : автореф. дис... канд. пед. наук / В. Г. Охотин. – Москва, 1997. – 24 с.
65. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 304 с.
66. Петров А. Б. Индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок борцов-самбистов на этапе углубленной специализации : автореф. дис... канд. пед. наук / А. Б. Петров. - Москва, 2001. – 23 с.
67. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
68. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 312 с
69. Ракшня У. Н. Исследование соревновательной деятельности как основы для перспективной коррекции технико-тактической подготовки борцов-самбистов высокой квалификации / У. Н. Ракшня, М. К. Мошков. // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. - 2013. - Т. 1, № 1. - С. 309-315.
70. Рахлин М. А. Подготовка дзюдоистов-юношей для участия в соревновательной деятельности на основе ее моделирования : на примере СКА - Санкт-Петербург : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. А. Рахлин - Санкт-Петербург, 2007. - 20 с.

71. Свищев И. Д. Дзюдо: теория поединка (структура, ритм, темп, особенности волевых усилий, направление) / И. Д. Свищев. – Москва : СпортУниверПресс, 2003. – 40 с.
72. Свищев И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо : учебное пособие / И. Д. Свищев, С. В. Ерегиная. – Москва : Советский спорт, 2013. – 128 с.
73. Селуянов В. Н. Построение микроцикла физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации : актуальные проблемы спортивной борьбы / В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – Москва : ФОН, 1998. – 70 с.
74. Схаляхо Ю. М. Развитие классификаций технических действий в спортивной борьбе и перспективы их дальнейшего использования в методологии борьбы дзюдо / Ю. М. Схаляхо. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2009. - № 3. - С. 309-316.
75. Схаляхо Ю. М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю. М. Схаляхо, Ю. А. Шулика, Н. А. Хуако. // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. - С. 28-29.
76. Схаляхо Ю. М. Промежуточные положения в борьбе дзюдо как технико-тактическая категория внезапности в достижении спортивного успеха / Ю. М. Схаляхо. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2012. - № 4 (109). - С. 170-175.
77. Сывдыков А. А. Особенности соревновательной деятельности и их влияние на эффективность техники спортивной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Сывдыков. – Москва, 1997. - 19 с.
78. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под. ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

79. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы : монография / под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
80. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2006. – 494 с.
81. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2006. - 592 с.
82. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. – Москва : Советский спорт, 2010 – 392 с.
83. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 480 с.
84. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебное пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.
85. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.
86. Шимченко М. В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов / М. В. Шимченко. // Успехи современного естествознания. – 2010. - № 9. – С. 180-182.
87. Шкретий Ю. М. Направления совершенствования методики спортивной тренировки на этапе подготовки к высшим достижениям / Ю. М. Шкретий. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2005. - № 2. - С. 37-44.
88. Шулика Ю. А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов / Ю. А. Шулика, В. А. Чернышов, Ю. З. Донченко. – Краснодар : КГИФК, 1985.- 112 с.

