

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
_____ В.М. Гелецкий
«_____» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРИЕМОВ В СТОЙКЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НОГАМИ
НА НОГИ СОПЕРНИКА**

Руководитель	_____	Н.В. Сурикова
Выпускник	_____	О.Н. Хорошавцева
Нормоконтролер	_____	_____

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Формирование готовности борцов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника» содержит 52 страница текстового документа, 2 приложения, 17 иллюстраций, 55 литературных использованных источников.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ, ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НОГАМИ НА НОГИ СОПЕРНИКА

Цель работы – теоретическое и экспериментальное обоснование применения комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке.

Задачи:

1. Охарактеризовать технико-тактическую подготовку в спортивной борьбе, определить место приемам с воздействием ногами на ноги соперника в структуре технических действий в стойке;
2. Выявить частоту и эффективность реализации спортсменами приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в спортивной борьбе;
3. Разработать комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника, и экспериментально доказать его эффективность.

Объект исследования – технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе.

Предмет исследования – комплекс специальных игровых заданий, направленных на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке.

Установлено, что эффективность атак приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника значительно выше приемов с воздействием руками на ноги соперника и без воздействия на ноги соперника. Выявлены основные причины исчезновения из арсенала борцов вольного стиля приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. Составлен комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника, и экспериментально доказать его эффективность. Эффективность применения данного комплекса в тренировочном процессе борцов вольного стиля доказана экспериментально.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы выполнения технико-тактических приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника	7
1.1 Техничко-тактическая подготовка в спортивной борьбе	7
1.2 Методы совершенствования технико-тактического мастерства в спортивной борьбе	11
1.3 Технические действия ногами в вольной борьбе при выполнении приемов в стойке	18
2 Организация и методы исследования	26
2.1 Организация исследования	26
2.2 Методы исследования	27
3 Результаты исследования и их обсуждения	31
3.1 Эффективность реализации приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника	31
3.2 Причины исчезновения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в вольной борьбе	33
3.3 Экспериментальное обоснование применения комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности спортсменов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке	38
Заключение	42
Список использованных источников	44
Приложения А-В	51-52

ВВЕДЕНИЕ

Вольная борьба – это вид спорта, который представляет собой единоборство двух спортсменов. При помощи разнообразных технических приемов – бросков, захватов, подножек, переворотов, подсечек и других приемов, каждый из спортсменов пытается уложить соперника на лопатки, чтобы победить. Главным отличием вольной борьбы, от, к примеру, греко-римской, является то, что в вольной борьбе допустимы захваты ниже пояса: захваты ног и приемы, которые выполняются с помощью ног, – подсечки, подножки и т. п.

На первых этапах развития вольная борьба в зрелищном плане стояла значительно выше греко-римской борьбы за счет большего разнообразия технико-тактических действий. Связано это было с возможностью воздействовать на ноги противника ногами и руками. Однако, впоследствии, стремление тренеров быстрее достичь спортивных успехов за счет использования более простых по координационной сложности приемов с воздействием на ноги руками, постепенно привело к значительному обеднению технико-тактического арсенала борцов вольного стиля в нашей стране.

Многими специалистами отмечается исчезновение из арсенала борцов вольного стиля приемов с воздействием ногами на ноги соперника. В стойке господствующим технико-тактическим действием остаются переводы и броски захватом за ноги [15; 28; 53].

По мнению Ю.А. Шахмурадова, актуальность данной проблемы возросла и в связи с тем, что правила соревнований поощряют тех борцов, которые используют приемы с большой амплитудой. Естественно, в получении наивысшей оценки заинтересован каждый борец, а эффективность использования приемов с действием ног позволяет решать эту задачу [53]. Однако не каждый спортсмен готов в своей соревновательной деятельности реализовывать такие приемы. Поэтому формирование готовности борцов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в

соревновательном поединке является актуальной проблемой. Таким образом, назрела необходимость пересмотра содержания технико-тактических комплексов в вольной борьбе за счет возврата приемов с воздействием ногами на ноги противника, что должно привести к повышению зрелищности, массовости и, в конечном итоге, к результативности соревновательной деятельности в вольной борьбе как мужчин, так и женщин.

Объект исследования: технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе.

Предмет исследования: комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование применения комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности спортсменов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать технико-тактическую подготовку в спортивной борьбе, определить место приемам с воздействием ногами на ноги соперника в структуре технических действий в стойке;
2. Выявить частоту и эффективность реализации спортсменами приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в спортивной борьбе;
3. Разработать комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника, и экспериментально доказать его эффективность.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что формирование готовности спортсменов к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке будет

результативным, если разработать и включить в тактико-техническую подготовку борцов комплекс специальных игровых заданий, состоящий из алгоритмов двигательных действий с обусловленными задачами выведения соперника из равновесия, используя технические действия выполняемые ногами.

1 Теоретические основы выполнения технико-тактических приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника

1.1 Техничко-тактическая подготовка в спортивной борьбе

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [4].

Одной из сторон подготовки спортсмена является техническая подготовка, под которой понимается освоение спортсменом техники избранного вида спорта и совершенствование в ней [22; 30; 32; 45; 51; 52].

Как утверждает Ю.Ф. Курамшин, роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой [22]:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.) В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия и ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Под техникой спортивной борьбы понимают определенную систему движений, действий и операций спортсмена (совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и партере), направленную на достижение победы в схватке [1; 6; 9; 11; 16; 21; 23; 24; 43; 44; 50; 53].

По мнению А.А. Петрунева, В.А. Вишневого, В.В. Мороз и А.И. Кузнецова следует различать «модельную», на основе которой строится процесс обучения, и реальную, т.е. освоенную в результате обучения [32].

Техника является основой мастерства борца, она во многом определяет его возможности [43], играет ведущую роль в комплексе факторов, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов [32; 37]. В классической и вольной борьбе насчитывается несколько десятков приемов и их вариантов. Ко времени получения первого спортивного разряда борец знакомится со всем комплексом основных технических действий. Однако это не означает, что всеми из них борец должен владеть в совершенстве. Да это практически невозможно. По мере того как спортсмен осваивает все новые и новые приемы, контрприемы и защиты, часть из них, отвечающая его индивидуальным особенностям, наклонностям и удачно выполняемая, включается в план для дальнейшего совершенствования. Таким образом, у каждого борца складывается свой арсенал прочно освоенных и успешно применяемых в соревнованиях технических действий, которые в практике именуется как излюбленные, или коронные. Чем больше количеством излюбленных приемов и их вариантов владеет борец, тем выше класс его мастерства [43].

А.Н. Ленц утверждает, что разносторонняя техническая подготовка борца – одно из важнейших требований современного уровня развития вольной и классической борьбы. Разносторонне подготовленным можно считать только

борца, который умеет выполнять в боевых условиях приемы из всех классификационных групп в стойке и партере, контрпиемы от основных, наиболее часто применяемых приемов, а также применять защиты от всех атакующих и контратакующих действий. При этом для успешного осуществления приема недостаточно усвоить только его техническую структуру. Борец может продемонстрировать с несопротивляющимся партнером безупречное выполнение приема, но окажется бессильным при осуществлении того же действия в соревновательной схватке, если не будет располагать достаточным запасом знаний, умений и навыков в тактике его проведения [43]. Поэтому все специалисты в области спортивной борьбы придерживаются мнения, что обучение технике и совершенствование в ней проходят неразрывной связи с освоением и совершенствованием тактики [1; 11; 18; 32; 43; 46; 53; 54]

Под спортивной тактикой, в широком смысле, понимают совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников [4]. Тактическое искусство необходимо во всех видах спорта. Однако в спортивных единоборствах к тактической подготовленности спортсмена предъявляются повышенные требования. Как утверждает Н.Г. Озолина, это связано с тем, что многообразные психические, физические и технические возможности спортсменов в данной группе видов спорта используются с наибольшей эффективностью лишь в случае применения способов, приемов и действий на основе определенного плана и осмысления каждого момента борьбы [30].

По мнению А.Э. Баленова, О.А. Белановой, П.В. Трутнева и др. тактическое мастерство борца складывается из способности логически мыслить и быстро ориентироваться в сложившейся ситуации, чтобы составить правильный тактический план схватки, от умения предвидеть действия соперника, а также быстро и своевременно принимать правильное решение [1;

3; 48]. От этих способностей спортсмена в конечном итоге зависит спортивный результат [1; 48].

Под тактикой спортивной борьбы понимают умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом [1; 8; 6; 9; 10; 11; 21; 24; 26; 48; 50; 54].

Как утверждают Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева, Д.А. Завьялов и др., техника и тактика образуют единый комплекс, поскольку, во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически не один прием не может быть проведен без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями [8; 32]. Некоторые специалисты при дифференцированном рассмотрении движений борца расходятся в определении их характеристик – что считать техническим действием, а что тактическим. Поэтому все чаще используют такие интегрированные термины (понятия) как тактико-техническое действие, тактико-техническая подготовка, тактико-техническая подготовленность и тактико-техническое мастерство [7; 8; 32; 48, 54].

Таким образом, технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в условиях соревновательного поединка, а также развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Данный процесс составляется на основе методических принципов, обычно, с учетом индивидуальных методик обучения, которые отражают специфику и особенности техники и тактики борьбы.

1.2 Методы повышения технико-тактического мастерства в спортивной борьбе

Спортивная борьба относится к таким видам спорта, в которых высокое технико-тактическое мастерство спортсменов является залогом успешного выступления в соревнованиях. Как утверждает А.А. Новиков, поэтому в литературе по спортивной борьбе вопросу методики обучения и совершенствования техники и тактики выполнения приемов всегда отводилось значительное место [29]. Каким бы большим количеством приемов не владел бы борец, он должен постоянно стремиться к обогащению и пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и вариантами, ранее усвоенными техническими действиями. По мнению А.Н. Ленца, к этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) приравниваются к борцу. И если он от соревнования к соревнованию действует одними и теми же приемами, это даст возможность противнику хорошо и уверенно осуществлять защиту против них [43].

Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо считают, что при становлении спортивного мастерства борца большое значение имеет взаимодействие преподавателя (тренера) и занимающихся (спортсменов). Пути, по которым идет преподаватель (тренер), добиваясь решения задач обучения, называют методами обучения. На различных этапах подготовки пользуются различными методами [5; 14].

В практике спортивной тренировки борцов для изучения и совершенствования техники борьбы и тактики ее проведения широко применяются следующие методы:

1. Метод демонстрации – это метод который осуществляется путем показа двигательного действия. В результате занимающиеся получают зрительное представление о форме движения приема в целом и отдельных его частей [1; 9; 12; 39; 40; 42; 43; 55]. Включает в себя не только показ

упражнений, элементов техники или тактики самим тренером или наиболее подготовленным учеником, но и показ иллюстрированного материала, учебных фильмов, фотографий [1; 14; 26; 43; 45; 49; 52; 55], а также наблюдение на тренировках и соревнованиях за выполнением технических и тактических действий [43; 55]. Этот метод одинаково эффективен как при изучении, так и при совершенствовании техники и тактики борьбы [43; 55].

В тренировке борцов показ, как правило, сопровождается объяснением, т.е. метод демонстрации применяется в единстве со словесным методом, что позволяет уточнить и детализировать выполнение изучаемого (совершенствуемого) действия [9; 43; 55].

2. Словесный метод заключается в сообщении занимающимся сведений о том, когда и как (в каком направлении, с каким усилием, с какой скоростью, амплитудой и т.д.) должно быть выполнено действие. Данный метод может быть применен в виде объяснения, рассказа, беседы и других форм речевого воздействия [1; 9; 12; 39; 40; 42; 43; 55]. Г.С. Туманян обращает внимание на то, что объясняются не только внешние, т.е. видимые, характеристики приема, но и внутренние (субъективные) ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении [49].

3. Метод повторяющихся (постоянных) условий – это метод, который заключается в выполнении действия в одних и тех же условиях (обстановке) либо когда изменение условий не оказывают заметного влияния на усложнение или облегчение задач, стоящих перед борцом в данный момент обучения, тренировки. Повторение действий в одних и тех же условиях в одинаковой степени необходимо и для усвоения и для совершенствования его. Однако в процессе обучения метод повторяющихся условий используется чаще [42; 43; 55].

4. Метод варьирования условий – это метод, который заключается в выполнении действия в различных условиях, в разнообразной обстановке. Этот метод играет особо важную роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования техники и тактики, в выработке прочного и в тоже время

подвижного навыка. Легкие условия выполнения позволяют хорошо прочувствовать и воспринять правильность проведения отдельных деталей приема и приема в целом, в то время как выполнения его в более сложных условиях дает возможность выработать способность к преодолению, так называемых, сбивающих факторов, мешающих правильно выполнить прием. Следует иметь в виду, что одни и те же условия в одних случаях будут более легкими, а в других – более сложными. Это зависит от целого ряда факторов, и прежде всего от подготовленности спортсмена, от того, какое техническое действие выполняется и в какой степени спортсмен владеет им, а также какие задачи стоят в данный момент перед упражняющимся. При использовании этого метода в начале обучения, на первых порах закрепления навыка, следует особенно строго придерживаться принципов доступности и постепенности. Варьирование условий выполнения приема и его тактики достигается за счет изменение места проведения занятий, изменение видов упражнений (имитационные, с использованием специального инвентаря, с партнером), подбора партнеров с разными показателями подготовленности и антропометрическими данными, с сопротивлением партнера разной степени и т.д. В зависимости от задач обучения и тренировки и от того какой метод используется борцом в данный момент, средства варьирования условий будут различными [42; 43; 55].

5. Метод подводящих (специальных) упражнений – выражается в использовании комплексов или отдельно взятых специальных упражнений, направленных на координационную, физическую и волевою подготовку занимающихся, связанную с изучением или совершенствованием конкретного приема (группы приемов). Данный метод применяется при обучении сложным по координации приемам и приемам, требующим предварительной специальной физической подготовки. В процессе обучения метод, подводящих (специальных) упражнений, как правило, предшествует непосредственному выполнению изучаемого приема. Однако в отдельных случаях (например, когда в процессе обучения встают трудности в освоении какого-либо элемента

приема) борец прибегает к этому методу и после того, как он перешел к выполнению приема. Метод специальных упражнений широко используется в процессе совершенствования технических и тактических действий, главным образом при решении задач, связанных с устранением ошибок и с необходимостью дальнейшего развития у борца физических и волевых качеств применительно к выполнению данного приема [19; 43; 55]. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только увеличение скорости разучивания (за счет положительного переноса навыков), но и значительное сокращение частоты травм у занимающихся [1; 49]

6. Метод изучения по элементам (метод «вычленения»). Этим методом осуществляется разучивание действия по составляющим его элементам. Как правило используется он при изучении сложных по координации приемов [9; 12; 24; 39; 42; 43; 48; 49; 55]. Последовательность изучения приемов по элементам такова: вначале изучается первый элемент действия, потом второй. Затем осваивается выполнение первого и второго элемента вместе. Далее изучается третий элемент и усваивается проведение всех трех элементов вместе и т.д. В отдельных случаях последовательность изучения может быть иной. Например, борец изучает подряд 3-4 элемента в отдельности, а затем приступает к их выполнению слитно [42; 43; 55]. Однако Г.С. Туманян и Э.В. Агафонов считают, что при этом может нарушиться скоростно-силовая структура движения, что иногда оказывается вредным. Малая эффективность метода объясняется еще и тем, что после его применения нередко требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение [1; 49].

Применение этого метода с целью дальнейшего совершенствования техники заключается в том, что борец «вычленяет» какой-либо элемент (элементы) приема и упражняется в его выполнении отдельно от других [43].

7. Целостный метод – представляет собой изучение (совершенствование) действия в целом, без расчленения его на отдельные элементы. В процессе обучения он используется при освоении простых

приемов [1; 9; 12; 24; 39; 42; 43; 48; 49; 55]. Этот метод может быть использован и при изучении сложного приема, если ранее борцом было усвоено аналогичное действие [43; 49; 55].

8. Метод акцентирования внимания – заключается в том, что при проведении технического, тактического действия упражняющемуся предлагается обратить особое внимание на выполнение какого-либо из элементов этого действия. Если действие изучается (совершенствуется) в условиях схватки, то внимание борца может быть акцентировано не только на отдельных деталях действия, но и на действии в целом [42; 43; 55].

9. Метод эпизодов схватки – этот метод предполагает совершенствование технического действия в тесной связи с тактическими действиями, и прежде всего с различными способами тактической подготовки. Борец отрабатывает выполнение технических приемов в той или иной динамической ситуации, имеющей место в боевой практике. Основным видом упражнения, в котором происходит совершенствование техники и тактики ее проведения методом эпизодов схватки, являются упражнения с партнером. Задачи партнера заключаются в том, чтобы четко правильно воспроизводить динамическую ситуацию, при которой упражняющийся будет выполнять свои действия. Также могут быть использованы имитационные упражнения [42; 43; 55]. Ю.А. Шахмурадов придерживается мнения, что моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; и во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством [53].

10. Метод дифференцирования играет особо важную роль в освоении и совершенствовании тактики проведения технических действий, и в частности в приобретении умения тонко воспринимать и правильно использовать

благоприятные моменты для атаки (контратаки) противника. Сущность метода дифференцирования состоит в том, что упражняющийся должен своевременно среагировать соответствующим действием только на строго определенные ситуации, воспроизводимые партнером, пропуская без внимания все остальные. При осуществлении данного метода перед партнером ставится задача: наряду с движениями и позами, создающими благоприятные ситуации для выполнения приема упражняющимся, периодически воспроизводить ситуации, в большей или меньшей мере отличающиеся от тех, на которые упражняющийся должен реагировать [42; 43; 55].

11. Контрольный метод – это метод, в основе которого лежит проверка знаний, умений и навыков занимающихся. Специальная проверка уровня усвоения тех или иных действий (их качества и количества) организуется эпизодически и может проходить не только в схватках, проводимых борцами на различных прикидках, но и на тренировке, в так называемых контрольных схватках либо упражнениях с партнером. К разновидностям контрольного метода следует отнести сдачу нормативов по теоретической и физической подготовке. Самоконтроль также является одной из разновидностей контрольного метода тренировки [42; 43; 55].

12. Соревновательный метод характеризуется выполнением технических и тактических действий в обстановке соперничества. Состязания максимально мобилизуют занимающихся на возможно полное проявление своих способностей, на преодоление трудностей, возникающих при проведении действий [9; 48; 39]. Данный метод используется либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер [17; 21]. К разновидностям соревновательного метода относится выполнение действия на оценку [43; 55].

13. Игровой метод – это метод предусматривает приобретение знаний, умений и навыков, а также использование их непосредственно в схватке с противниками в различных условиях посредством игровой деятельности [5; 14; 17; 36]. Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых

подвижных и спортивных игр. Однако его нельзя связывать только с ним, поскольку игровой метод может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они проводятся в форме игры [38; 55]. Так, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) обязывает занимающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и при необходимости изменить его. Применение игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступают в единоборство, не думая о конечном результате. [5; 14; 49; 55]. Результаты исследований показывают, что использование специализированных подвижных игр эффективны как в отношении непосредственного влияния на физическую и технико-тактическую подготовленность занимающихся, так и в отношении сохранения высокого темпа прироста основных показателей соревновательной деятельности борцов [19; 20; 34; 41; 53].

В.В. Путин, В.Б. Шестаков и А.Г. Левицкий рассматривают соревновательный и игровой методы как один – соревновательно-игровой метод. Такое объединение обуславливается тем, что оба метода имеют одни и те же характерные признаки: 1) присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях; 2) непредсказуемая изменчивость условий и действий самих участников; 3) проявление максимальных физических усилий и психического воздействия; 4) стремление занимающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил; 5) применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях [35].

Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров и Ю.М. Схалыхо подчеркивают, что выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий. При этом научно-методическая и техническая подготовленность самого тренера-преподавателя оказывает существенное влияние на выбор методов. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом [5; 14]. Так А.Н. Ленц

отмечает, что при изучении и совершенствовании приемов борьбы и тактики его проведения метод повторяющихся условий и метод варьирования условий каждый раз применяется параллельно с использованием методов: по частям, целостного, акцентированного внимания, эпизодов в схватке и дифференцирования [43].

Таким образом, основными методами повышения технико-тактического мастерства применяемых в тренировочном процессе борцов являются: метод демонстрации, словесный метод, метод повторяющихся (постоянных) условий, метод варьирования условий, метод подводящих упражнений, метод изучения по элементам, целостный метод; метод акцентирования внимания, метод эпизодов схватки, метод дифференцирования, контрольный метод, соревновательный и игровой методы. При этом для решения поставленных задач целесообразно применять все выше перечисленные методы в сочетании друг с другом, а выбор их осуществлять исходя из содержания изучаемого материала, педагогической задачи, подготовленности спортсменов и условий занятия.

1.3 Технические действия ногами в вольной борьбе при выполнении приемов в стойке

Частое изменение правил соревнований обуславливает изменения техники и тактики борьбы, содержания и методики подготовки спортсменов к соревнованиям. Вследствие этого появилась тенденция к увеличению общего арсенала действий и разнообразия их структуры. Доминирующая роль (по результативности) некоторых приемов вынудила забыть, а иногда и исключить умышленно из арсенала борца элементы борьбы ногами. Так многие специалистами отмечается исчезновение из арсенала борцов вольного стиля приемов с воздействием ногами на ноги соперника [15; 28; 53]. Существенной объективной причиной здесь является, во-первых, недостаточно разработанная методика обучения элементам борьбы, во-вторых, сложность исполнения этих

элементов; в-третьих, жесткость борцовского ковра, провоцирующая различные травмы. Другой существенной причиной исчезновения из арсенала борцов приемов с действием ног послужило то обстоятельство, что в 60-70-е годы преимущество советских борцов в технике выполнения этих приемов в стойке было очевидным, но, однако, вскоре зарубежные специалисты стали находить различные контрдействия. Поэтому многие приемы исчезали, так как они не удавались, а иногда даже приводили к проигрышу в результате применения контрдействий [53].

По мнению Ю.А. Шахмурадова, настало время возродить былые традиции техники борьбы с действием ног. Тем более что изменение правил соревнований направлено на повышение динамичности и зрелищности борьбы. Необходимость такой подготовки назрела не только для высококвалифицированных борцов, но и для резерва, особенно на начальном этапе обучения. Именно на этом этапе формируются те необходимые умения и навыки, которые в дальнейшем обогащаются и совершенствуются. В связи с тем, что для чистой победы время удержания соперника на спине сократилось до 1 с, очень возросло значение приемов с действием ног. На это нацеливают и такие моменты: 1) в соответствии с правилами засчитываются приемы, начатые на ковре и законченные вне его. Это побудило борцов изучать и совершенствовать приемы с захватом руками за ноги. Автор считает, что эффективным противодействием, направленным на разрушение атаки, являются приемы с действием ног, т.е. вспомогательные элементы борьбы, на базе которых можно строить контрприемы с действием ног; 2) правилами предусмотрено, что борцы должны находиться в постоянном контактном положении, т.е. в конфликтной ситуации. В связи с этим увеличилась интенсивность схватки, положение в обоюдном захвате стало очень кратковременным, так как время, отводимое на подготовку любой атаки, сократилось. В этих экстремальных ситуациях элементы борьбы ногами должны сыграть определенную роль в достижении победы. Актуальность данной проблемы возросла и в связи с тем, что правила соревнований

поощряют тех борцов, которые используют приемы с большой амплитудой. Естественно, в получении наивысшей оценки заинтересован каждый борец, а эффективность использования приемов с действием ног позволяет решать эту задачу [53].

Все приемы спортивной борьбы, выполняемые в стойке, по своему характеру делятся на [11; 23; 27; 53]:

1. Переводы (рывком, нырком, вращением, выседом);
2. Броски (наклоном, подворотом, прогибом, поворотом, прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом);
3. Сваливания (сбиванием, скручиванием).

Классификация технических действий в спортивной борьбе представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Классификация технических действий в спортивной борьбе

Классы	Подклассы	Группы	Подгруппы
Приемы в партере	Перевороты	Скручиванием, забеганием, переходом, накатом, прогибом, перекатом, разгибанием	Варианты захватов: а) руки, ноги, шеи, туловища; б) изнутри, снаружи; в) одной и двумя руками; г) одноименное и разноименное.
	Броски	Наклоном, подворотом, прогибом, накатом	
	Удержания	Сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом, поперек	
	Выходы наверх	Уходом (вперед, назад), переходом, выседом	
	Болевые	Рычагом, ущемлением, изломом	
	Удушающие	Затягиванием (спереди), зажиманием (сзади)	
Приемы в стойке	Переводы	Рывком, нырком, вращением, выседом	
	Броски	Наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, вращением, сбиванием, скручиванием, седом	
	Сваливания	Сбиванием, скручиванием	

Все технические действия, которые представлены в таблице 1 могут быть выполнены борцом без воздействия ногами на ноги соперника, однако, по мнению Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялова, Б.А. Подливаева, Ю.А. Шахмурадова и др., в технике выполнения приемов вольной борьбы большое значение имеют действия ногами, а именно: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы [25; 27; 33; 42; 43; 53; 55]. Причем большинство этих действий могут быть выполнены сзади, спереди, сбоку, изнутри, снаружи [4; 43].

Подножка – это действие борца, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, выполняемое путем подставления ноги к ноге (ногам) противника с целью создания препятствия передвижению ног соперника и, как следствия, его падения [4; 42]. При выполнении задней подножки борец подставляет ноги сзади ног соперника, а при выполнении передней подножки – перед ногами соперника [4]. На рисунках 1 и 2 представлены примеры выполнения приемов вольной борьбы с применением этих элементов техники.

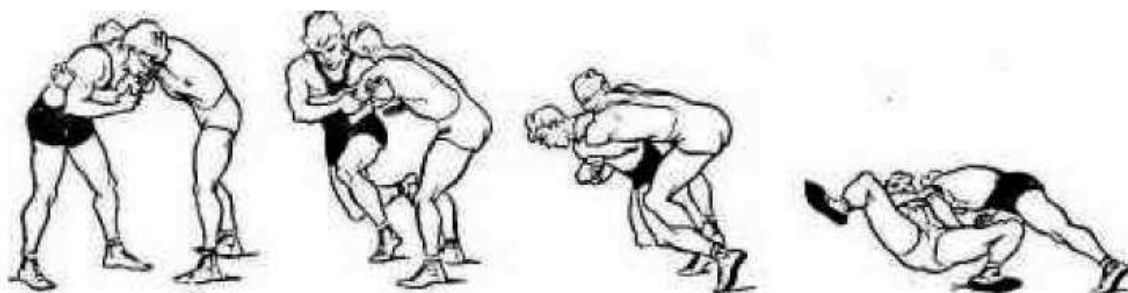


Рисунок 1 – Бросок поворотом с передней подножкой захватом руки



Рисунок 2 – Бросок наклоном с задней подножкой захватом руки

А.Н. Блеер, Ф.П.Суслов и Д.А. Тышлер выделяют еще такие технические элементы как подножку на пятке, при выполнении которой борец подставляет свою ногу к ногам противника, опираясь на пятку, разворачивая стопу носком вверх (рисунок 3) и подножку с колен, при выполнении которой борец становится на колено [4].

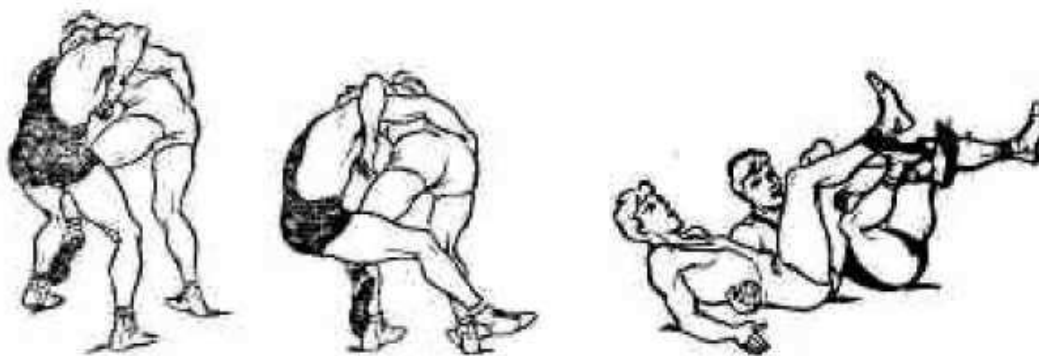


Рисунок 3 – Контрприем: бросок задней подножкой с захватом за руку и туловище сбоку

Подсечка – это действие ногами, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, при котором борец подбивает ногу соперника подошвенной частью стопы [4; 42]. При выполнении боковой подсечки борец подбивает разноименную ногу противника в боковую часть голени или стопы. Подсечка изнутри выполняется подбивом одноименной ноги противника во внутреннюю часть голени. При выполнении задней подсечки борец подбивет разноименную или заднюю ногу соперника в заднюю часть голени, а при выполнении передней подсечки подбивается разноименная нога в переднюю часть голени (рисунок 4) [4].

Также различают подсечку под колено, когда борец подбивает противника сзади в подколенный сгиб, и подсечку в колено – вариант передней подсечки, при котором борец подбивает ногу соперника в нижнюю часть разноименного бедра в области коленной чашечки [4].

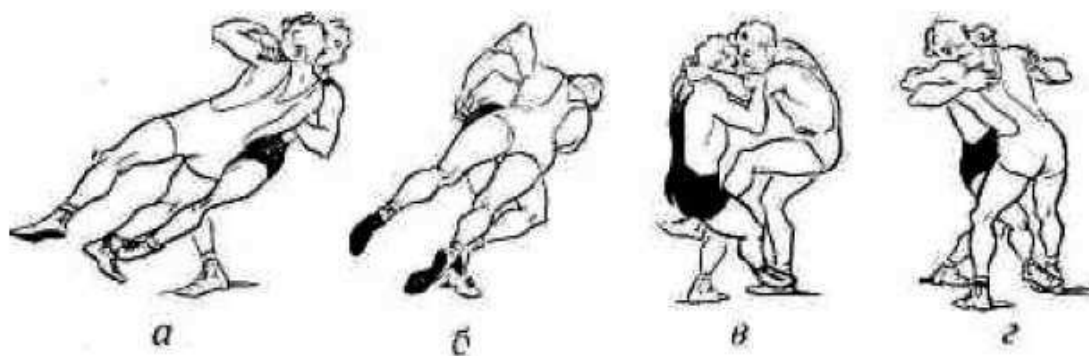


Рисунок 4 – Броски подсечкой

(а – боковая, б – передняя, в – задняя, г – изнутри)

Зацеп – это действие борца ногой, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, позволяющее удерживать или перемещать части тела соперника или свои. Выполняется зажиманием части тела в сгиб ноги (стопы, голени) [4; 42]. Данный элемент техники может быть выполнен снаружи (рисунок 5) и изнутри (рисунок 6) [42].

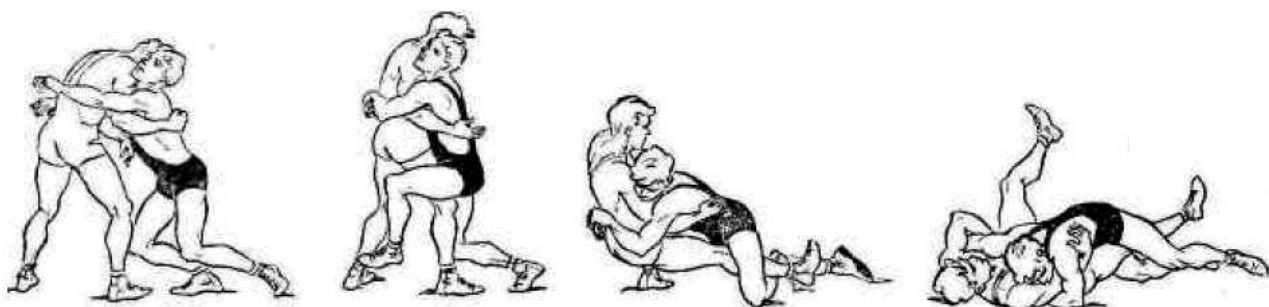


Рисунок 5 – Сбивание зацепом разноименной ноги снаружи с обхватом руки и туловища

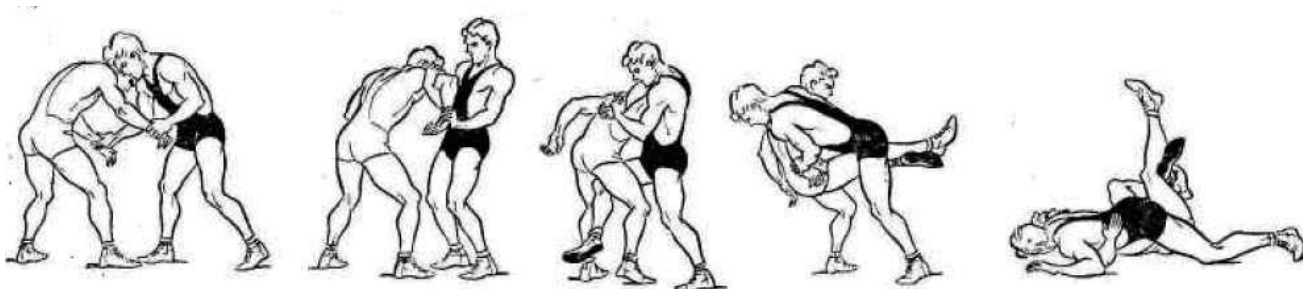


Рисунок 6 – Сбивание зацепом разноименной ноги изнутри с захватом за руку

Отхват – это действие борца, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, выполняемое подбиванием ногой ноги соперника сзади в нижнюю часть бедра или подколенный сгиб (рисунок 7) [4; 42].



Рисунок 7 – Отхват изнутри с захватом за ногу

Подхват – это действие борца, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, при выполнении которого борец подбивает ноги (ногу) соперника спереди задней поверхностью своей ноги [4; 42]. Подхват при котором борец подбивает ногу соперника изнутри в верхнюю часть бедра называется подхватом изнутри (рисунок 8) [4].

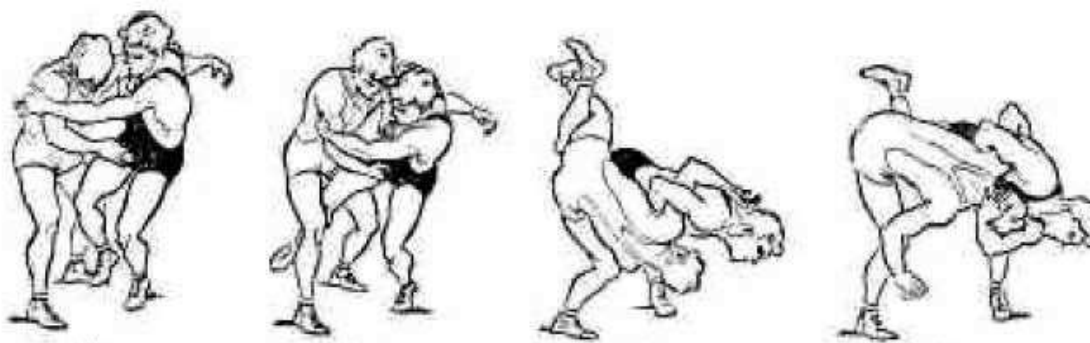


Рисунок 8 – Подхват изнутри с захватом за руки

Обвив – это элемент техники борца; действие ногой, являющееся основным или вспомогательным элементом приема, сочетающее в себе зацепы голенью и стопой, т.е. борец, выполняя этот элемент техники, зацепляет голенью ногу соперника изнутри, и затем стопой зацепляет эту же голень снаружи [4; 42]. Наиболее ярким примером приема вольной борьбы с этим

элементом техники является бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом (рисунок 9).

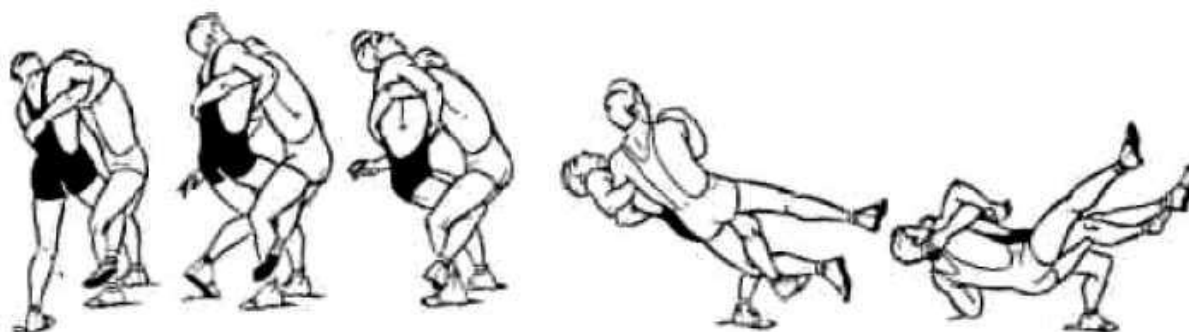


Рисунок 9 – Бросок прогибом с захватом руки и туловища с обвивом

Техника и тактика выполнения приемов вольной борьбы с воздействием ногами на ноги соперника широко описана в работах таких специалистов спортивной борьбы как А.Н. Ленц [43], Ю.А. Шахмурадов [53], Н.М. Гальковский и А.З. Катулин [42], А.М. Дякин [55], Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялов [27], И.И. Алиханов [2], П.Ф. Матущак [25].

Таким образом, в технике выполнения приемов вольной борьбы большое значение имеют действия ногами, которые могут являющиеся основными или вспомогательными элементами технического действия. К таким элементам техники относятся: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы. Однако в вольной борьбе наблюдается тенденция к исчезновению из арсенала спортсменов приемов с воздействием ногами на ноги соперника, что привело к снижению динамичности и зрелищности вольной борьбы.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов:

1 этап (с 1 января по 30 апреля 2019 года) – сбор, анализ и обобщение литературных источников. В результате этой работы были определены цель и задачи работы и установлены основные способы их решения. Всего нами проанализировано 55 литературных источников.

2 этап (с 1 по 30 сентября 2019 года) – педагогическое наблюдение. Было организовано наблюдение за соревновательной деятельностью борцов вольного стиля, с целью выявления эффективности реализации приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательных условиях. В ходе наблюдения был проведен анализ видеозаписей финальных поединков Кубка мира 2019 года по вольной борьбе среди мужских команд (Россия, г. Якутск) и Кубка мира 2019 года по вольной борьбе среди женских команд (Япония, г. Нарута). В результате было проанализировано 20 соревновательных схваток. В ходе наблюдения нами фиксировались реальные атаки борцов при борьбе в стойке, а так же приемы, которые спортсмены проводили или пытались провести во время атаки.

3 этап (с 1 по 20 октября 2019 года) – опрос экспертов с целью выявления мнений о причинах недостаточной реализации приемов в стойке, с воздействием ногами на ноги соперника в спортивной борьбе, а также установления места этих приемов в тренировочной и соревновательной деятельности борцов. В опросе приняли участие 35 борцов вольного стиля (17 женщин и 18 мужчин), из них 7 человек имели звание мастер спорта международного класса, 12 человек – мастер спорта России и 16 человек имели разряд – кандидат в мастера спорта.

4 этап (с 21 по 31 октября 2019 года) – разработка комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности

спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника.

5 этап (с 1 ноября 2019 года по 29 февраля 2020 года) – педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с целью опытным путем проверить эффективность применения разработанного комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. Эксперимент проходил в городе Красноярск на базе МАУ «СШОР по вольной борьбе», в котором приняло участие 12 спортсменок в возрасте 13-15 лет. В начале и в конце исследования между участницами эксперимента были проведены контрольные схватки, в ходе которых фиксировались атаки (успешные и безуспешные) при борьбе в стойке, а так же количество атак в стойке с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника. В тренировочный процесс экспериментальной группы был включен комплекс специальных игровых заданий направленных на повышение надежности выполнения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. Продолжительность эксперимента составила 4 месяца.

6 этап – (с 1 марта по 31 мая 2020 года) обобщение полученных данных, обработка с помощью методов математической статистики, анализ результатов эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В ходе проведения исследования для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Метод экспертных оценок;
4. Педагогический эксперимент;

5. Педагогическое тестирование;
6. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников – данный метод послужил средством уточнения понятийного аппарата, получения информации о прошлом и современном состоянии объекта исследования, выявления проблемы и путей ее разрешения. По теме исследования были изучены источники отечественных и зарубежных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Всего было проанализировано 55 литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Было организовано педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью борцов вольного стиля. В ходе наблюдения был проведен анализ видеозаписей финальных схваток Кубков мира среди мужских и женских команд проходящих в 2019 году. Всего было проанализировано 20 соревновательных схваток. В ходе наблюдения нами фиксировались реальные атаки борцов при борьбе в стойке, а так же приемы, которые спортсмены проводили или пытались провести во время атаки.

3. Метод экспертных оценок – это метод исследования, представляющий собой опрос специалистов, компетентных в какой-либо, нужной исследователю области. Опрос таких лиц называется экспертным, а установленные в его ходе суждения респондентов о свойствах изучаемого явления – экспертными оценками. Опрос экспертов проводилось с целью выявления мнений о причинах недостаточной реализации приемов в стойке, с воздействием ногами на ноги соперника в вольной борьбе, а также установления места этих приемов в тренировочной и соревновательной деятельности борцов. В качестве экспертов выступили 35 борцов вольного стиля, из них 17 женщин и 18 мужчин.

3. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. В процессе проведения педагогического эксперимента нами были составлен и внедрен в тренировочный процесс девушек занимающихся вольной борьбой 13-15 лет комплекс специальных игровых заданий направленных на повышение надежности выполнения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника.

4. Педагогическое тестирование – данный метод исследования даст возможность с помощью специально подобранных тестов оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах тренировочного процесса. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности спортсменов, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки. В качестве теста нами были использованы контрольные схватки для оценки эффективности составленных нами специальных игровых заданий, направленных на повышения надежности выполнения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. В ходе контрольных схваток фиксировались атаки (успешные и безуспешные) при борьбе в стойке, а так же количество атак в стойке с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника.

5. Методы математической статистики – это методы систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Эффективность атак выполненных борцами в схватках рассчитывались по формуле:

$$\text{Эффективность атак} = \frac{\text{Количество успешных атак}}{\text{Общее количество атак (успешных и безуспешных)}} \times 100\%, \quad (1)$$

Достоверность различий экспериментальных данных выявлялась по χ^2 -критерию углового преобразования Фишера и U-критерий Манна-Уитни. Также был применен метод ранговой корреляции Спирмена. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

3 Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Эффективность реализации приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника

В технике выполнения приемов вольной борьбы большое значение имеют действия ногами, к которым относятся: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы. С целью выявления эффективности применения приемов в стойке, с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательных условиях, нами было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью борцов вольного стиля. Наблюдение проходило в период с 1 по 30 сентября 2019 года. В ходе наблюдения был проведен анализ видеозаписей финальных схваток Кубков мира среди мужских и женских команд проходящих в 2019 году. Всего было проанализировано 20 соревновательных схваток. В ходе наблюдения нами фиксировались реальные атаки борцов при борьбе в стойке, а так же приемы, которые спортсмены проводили или пытались провести во время атаки (ПРИЛОЖЕНИЕ А).

В результате наблюдения за соревновательной деятельностью борцов-мужчин в борьбе в стойке нами было зафиксировано 53 атаки, из которых большинство атак (77,4%) с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника. Также было зафиксировано по 11,3% атак с применением приемов без воздействия на ноги соперника и с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника. В борьбе женщин в стойке было проведено 46 атак, из которых также большинство атак (78,2%) с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника. Атак с применением приемов без воздействия на ноги соперника было зафиксировано 15,2%, а атак с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника – 6,6% (рисунок 10).

Далее, исходя из количества успешных атак, т.е. из количества атак, которые были оценены судьями, нами были произведены подсчеты

эффективности атак с применением приемов без воздействия на ноги соперника, с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника и с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Результаты расчетов эффективности атак наглядно представлены на рисунке 11.

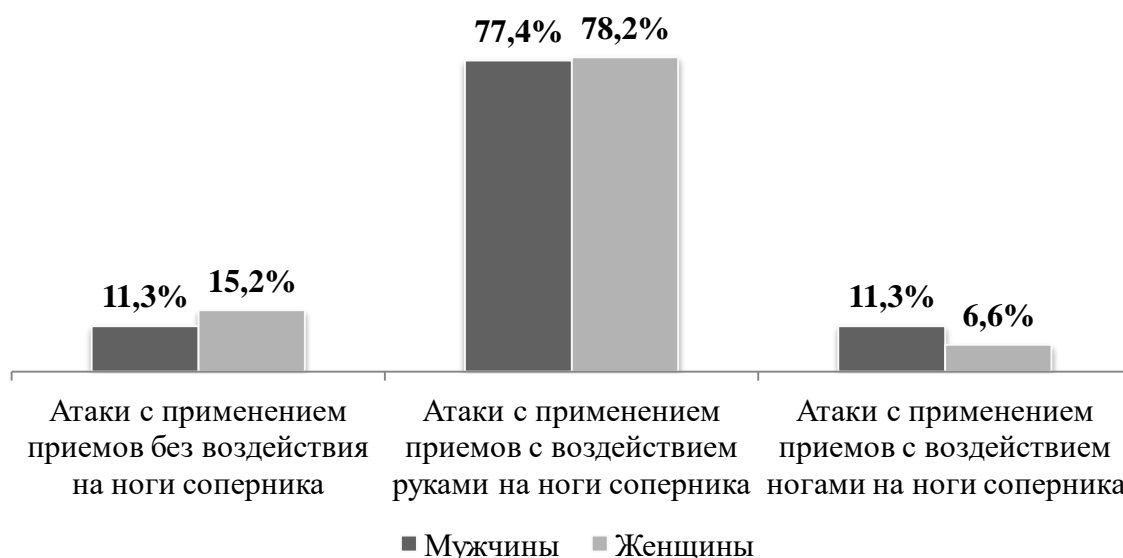


Рисунок 10 – Атаки, выполненные в финальных поединках Кубков мира 2019 года по вольной борьбе среди мужских и женских команд

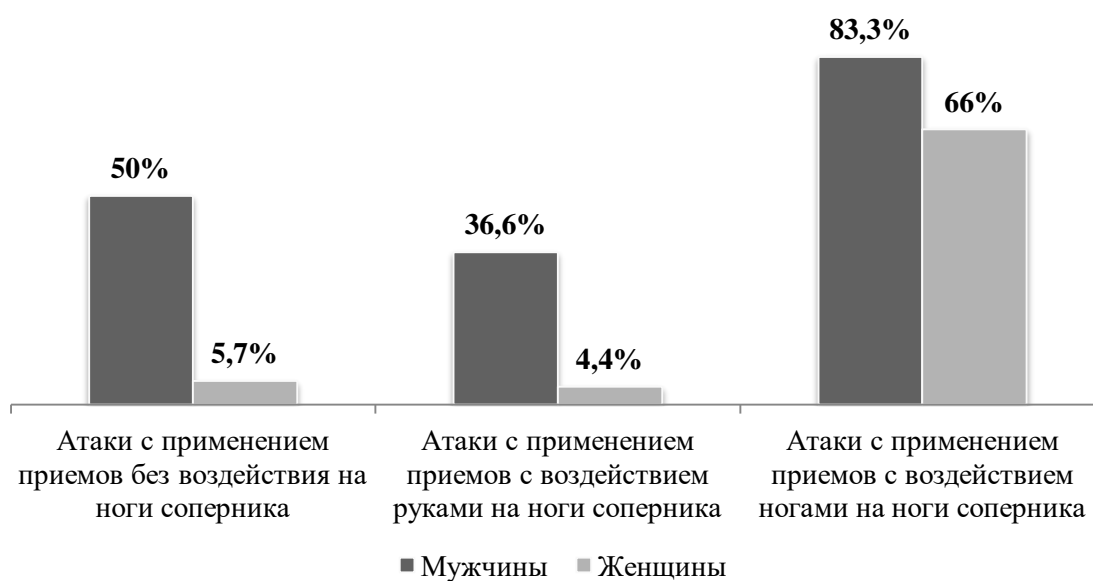


Рисунок 11 – Эффективность атак выполненных в финальных поединках Кубков мира 2019 года по вольной борьбе среди мужских и женских команд

Из рисунка 11 видно, что в наблюдаемых схватках наименее эффективны были атаки с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника. Так эффективность приемов с воздействием руками на ноги соперника в борьбе мужчин составила 36,6%, а в борьбе женщин – 4,4%. Эффективность атак с применением приемов без воздействия на ноги соперника у мужчин составила 50%, а у женщин – 5,7%. Наиболее эффективными были атаки с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Так эффективность приемов с воздействием ногами на ноги соперника в борьбе мужчин составила 83,3%, а в борьбе женщин – 66%.

Таким образом, результаты педагогического наблюдения свидетельствуют об эффективности применения приемов с воздействием ногами на ноги соперника в борьбе в стойке.

3.2 Причины исчезновения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в вольной борьбе

В период с 1 по 20 октября 2019 года нами был проведен опрос экспертов с целью выявления причин недостаточной реализации приемов в стойке, с воздействием ногами на ноги соперника в вольной борьбе. В качестве экспертов выступили борцы вольного стиля. Всего в опросе приняли участие 35 спортсменов, из них 17 женщин и 18 мужчин.

Спортсмены, принявшие участие в опросе имели следующие разряды и звания: мастер спорта международного класса – 7 человек, мастер спорта России – 12 человек, кандидат в мастера спорта – 16 человек (рисунок 12).

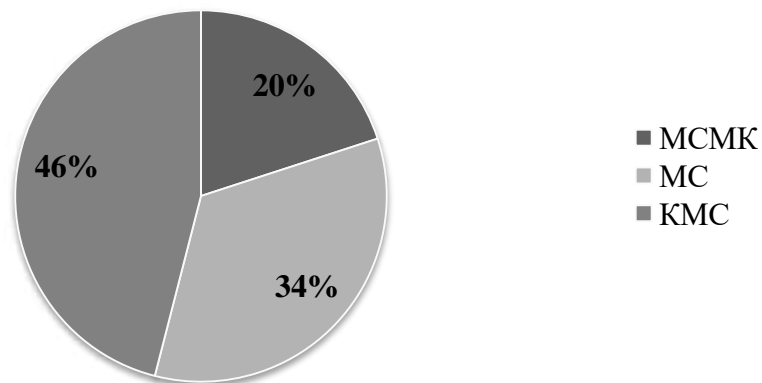


Рисунок 12 – Количественный и качественный состав респондентов

Считается, что действия ногами при выполнении приемов в стойке в вольной борьбе имеет большое значение. В результате опроса, мы выяснили, что большинство спортсменов (60%) также считают, что воздействие ногами на ноги соперника повышают эффективность выполнения приемов выполняемых в стойке. Однако 40% респондентов с этим мнением не согласны (рисунок 13).

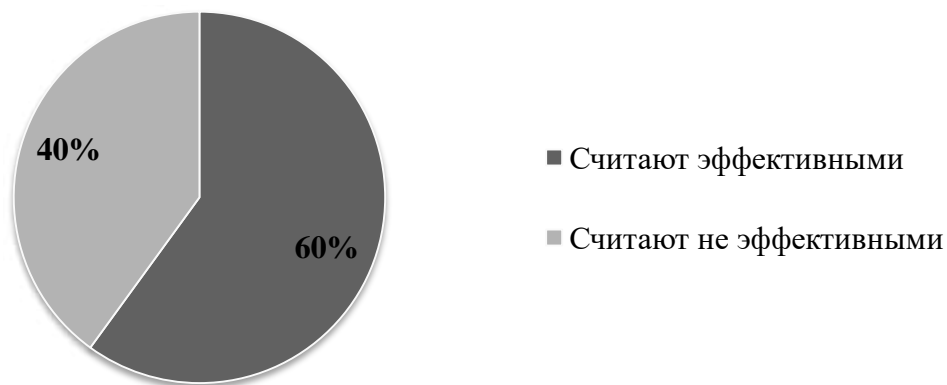


Рисунок 13 – Мнение респондентов об эффективности воздействия ногами на ноги соперника при выполнении приемов в стойке

Почти все приемы в стойке применяемые в вольной борьбе могут быть выполнены с дополнительным воздействием ногами на ноги соперника, однако чуть больше половины респондентов (51%) во время борьбы не применяют

приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Однако 43% опрошенных спортсменов применяют приемы с воздействием ногами на ноги соперника редко и лишь в тех случаях, когда этого требует сложившаяся ситуация. И всего 6% респондентов указали на частое применение приемов с дополнительным воздействием ног на ноги соперника (рисунок 14), примечательно, что в это число спортсменов входят те спортсмены, которые имеют ввысоке звание мастер спорта международного класса.

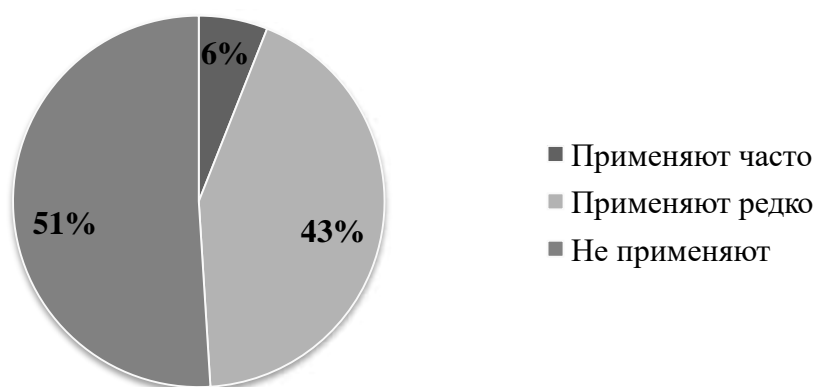


Рисунок 14 – Частота применения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника

Больше половины респондентов (60%) в своем тренировочном процессе не уделяют времени на совершенствование приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Почти вдвое меньше число респондентов (34%) утверждают, что совершенствуют только некоторые из приемов с воздействием ногами на ноги соперника. И лишь 6% опрошенных нами спортсменов указали на целенаправленное совершенствование приемов с воздействием ногами на ноги соперника (рисунок 15).

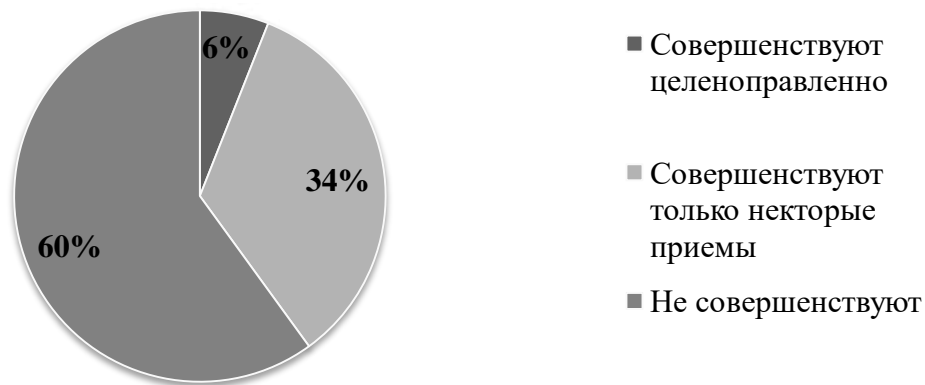


Рисунок 15 – Место приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в тренировочном процессе респондентов

Наиболее распространенными методами совершенствования технико-тактического мастерства борцов вольного стиля являются методы повторяющихся (постоянных) условий и варьирования условий, целостный и соревновательный методы. На их использование в своем тренировочном процессе указали все опрошенные спортсмены (100%). На применения метода эпизодов схватки в процессе тренировок указали 94% респондентов, а на метод акцентирования внимания – 86% респондентов. Игровой метод с целью совершенствования технико-тактического мастерства используют всего 14% опрошенных нами борцов (рисунок 16).



Рисунок 16 – Методы совершенствования технико-тактического мастерства применяемы в тренировочном процессе респондентов

По мнению 31,5% респондентов исчезновение из арсенала борцов вольного стиля приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника связано с боязнью контрприемов с воздействием руками на ноги. Чуть меньше опрошенных (28,5%) считают, что это происходит из-за недостаточного внимания этим приемам в процессе тренировок. К исчезновению этих приемов из арсенала борцов, по мнению 20% респондентов, привела низкая стойка соперника и, по мнению такого же количества опрошенных спортсменов (20%) эти приемы сложны в исполнении, и поэтому борцы отказались от их применения на соревнованиях (рисунок 17)

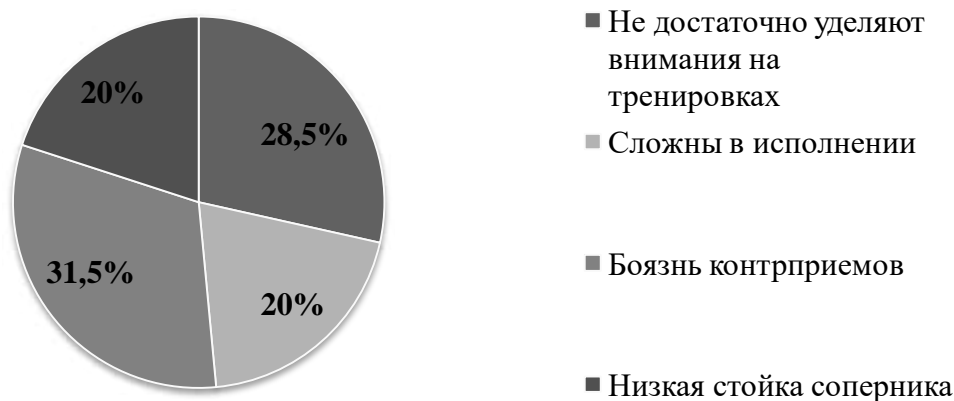


Рисунок 17 – Причины снижения популярности приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника, по мнению респондентов

Таким образом, несмотря на то, что большинство опрошенных спортсменов (60%) считают, что воздействие ногами на ноги соперника повышают эффективность приемов выполняемых в стойке, всего 6% респондентов указали на частое применение таких приемов на соревнованиях и такое же количество спортсменов указали на целенаправленное совершенствование их во время тренировок. Основными причинами исчезновения из арсенала борцов вольного стиля приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника являются боязнь контрприемов с воздействием руками на ноги, так считают 31,5% респондентов, и

недостаточного удаления внимания этим приемам в процессе тренировок, так считают 28,5% респондентов.

3.3 Экспериментальное обоснование применения комплекса специальных игровых заданий, направленного на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке

В ходе опроса экспертов было установлено, что, несмотря на высокую эффективность приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в тренировочном процессе борцов вольного стиля пренебрегают совершенствованию данных приемов. Также выявлено, что для совершенствования технико-тактической подготовленности реже всего применяется игровой метод, однако, анализ литературных источников свидетельствует о высокой эффективности этого метода. В связи с этим, нами был составлен комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке. Составленный комплекс специальных игровых заданий представляет собою 8 заданий с четко обусловленными задачами. Каждое из заданий направлено на приобретение умения выводить соперника из равновесия и при этом сохранять устойчивое положение, а также на совершенствование таких технических элементов борьбы как подножки, подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы (таблица 1).

С целью проверки эффективности включения составленного нами комплекс специальных игровых заданий в тренировочный процесс борцов вольного стиля нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 12 спортсменок в возрасте 13-15 лет. Эксперимент проходил в городе Красноярске на базе МАУ «СШОР по вольной борьбе» в период с 1 ноября 2019 года по 29 февраля 2020 года.

Таблица 1 – Комплекс специальных игровых заданий

№ п/п	Исходное положение	Задача
1.	Стоя друг перед другом на одной ноге	По сигналу, применяя толчки и рывки руками, а также зацепы, подсечки свободной ногой вывести соперника из равновесия
2.	Стоя одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены под локоть, а ближние ноги – обхватывают снаружи под колено	По сигналу, вывести соперника из равновесия
3.	Стоя одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены под локоть, а ближние ноги – обхватывают изнутри под колено	По сигналу, вывести соперника из равновесия
4.	Стоя одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены под локоть, а ближние ноги – обхватывают изнутри под колено	По сигналу, вывести соперника из равновесия
5.	Стоя одноименным боком друг к другу, ближней рукой обхватить за туловище, а ближней ногой – обхватить снаружи под колено	По сигналу, вывести соперника из равновесия
6.	Стоя одноименным боком друг к другу, ближней рукой обхватить за туловище, а ближней ногой – обхватить изнутри под колено	По сигналу, вывести соперника из равновесия
7.	Стоя на одной ноге друг перед другом, руки на плечах соперника	По сигналу, взаимодействуя руками, кто кого выведет из равновесия, свободной ногой разрешается делать подножки, подсечки и т.д.
8.	Стоя разноименным боком друг к другу, ближней рукой обхватить соперника за плечи, а ноги перекрестить в голени	По сигналу не сходя с места, кто кого выведет из равновесия

В начале эксперимента были проведены контрольные схватки между участниками эксперимента, в ходе которых фиксировались атаки при борьбе в стойке (успешные и безуспешные), а так же количество атак в стойке с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Далее в тренировочный процесс спортсменов был включен составленный комплекс специальных игровых заданий. Данный комплекс спортсменки выполняли на каждой тренировке в конце подготовительной части тренировочного занятия. В остальное время испытуемые занимались по стандартной тренировочной

программе. Продолжительность эксперимента составила 4 месяца. В конце эксперимента были повторно проведены контрольные схватки (ПРИЛОЖЕНИЕ В).

Для оценки влияния включенного комплекса специальных игровых заданий на технико-тактическую оснащенность участниц эксперимента нами были проведены расчеты с помощью ϕ^* -критерия углового преобразования Фишера, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Техничко-тактическая оснащенность спортсменок вначале и в конце эксперимента

Группа	Применяют приемы с воздействием ногами на ноги соперника	Не применяют приемы с воздействием ногами на ноги соперника	Сумма (%)
	Кол-во испытуемых (%)	Кол-во испытуемых (%)	
В начале эксперимента	3 (25%)	9 (75%)	12 (100%)
В конце эксперимента	8 (66,7%)	4 (33,3%)	12 (100%)
ϕ^* критическое	1,64		
ϕ^* эмпирическое	2,116		
Достоверность	>0,05		

Из таблицы 2 видно, что в начале эксперимента в контрольных схватках приемы с воздействием ногами на ноги соперника выполняли всего 25% испытуемых и 75% испытуемых соответственно не выполняли. В конце эксперимента количество спортсменок применивших приемы с воздействием ногами на ноги соперника выросло до 66,7%, а количество не выполняющих эти приемы в борьбе в стойке соответственно снизилось до 33,3%. Различия достоверны ($P > 0,05$).

Далее, исходя из количества успешных атак от общего количества атак (успешных и безуспешных) нами были произведены подсчеты эффективности атак выполненных в контрольных схватках до и после эксперимента. Для оценки достоверности прироста показателя эффективности атак в конце эксперимента нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты

расчетов эффективности атак до и после эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты расчетов показателя эффективности атак в начале и в конце эксперимента

№ п/п	Показатель эффективности атак	Среднее значение, %	Сумма рангов	U _{эмп}	U _{кр}	P
1.	В начале эксперимента	48,62	117	39	42	<0,05
	В конце эксперимента	67,49	183			

Из таблицы 3 видно, что показатель эффективности атак у испытуемых в конце эксперимента значительно вырос. Так среднее значение показателя эффективности атак у участниц эксперимента в начале исследования составило 48,62%, а в конце – 67,49%. Значения различаются достоверно ($P < 0,05$).

Далее с помощью метода ранговой корреляции Спирмена было выявлено, что корреляция между количеством атак в стойке, выполненных в контрольных схватках в конце эксперимента с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника и показателями эффективности атак в конце эксперимента статически значимы ($r_s = 0,713$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности включения составленного нами комплекс специальных игровых заданий в тренировочный процесс борцов вольного стиля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рассмотрены технико-тактические аспекты выполнения приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника. В результате анализа литературных источников установлено, что технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в условиях соревновательного поединка, а также развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Данный процесс составляется на основе методических принципов, обычно, с учетом индивидуальных методик обучения, которые отражают специфику и особенности техники и тактики борьбы. При выполнении приемов вольной борьбы большое значение имеют действия ногами, которые могут являющиеся основными или вспомогательными элементами технического действия. К таким элементам техники относятся: подножки, подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, обвивы. Однако в вольной борьбе наблюдается тенденция к исчезновению из арсенала спортсменов приемов с воздействием ногами на ноги соперника, что привело к снижению динамичности и зрелищности вольной борьбы.

2. Выявлено, что в соревновательной деятельности борцов вольного стиля эффективность атак в стойке с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника значительно выше атак с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника и без воздействия на ноги соперника. Так эффективность атак в стойке, с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника в финальных поединках Кубка мира-2019 по вольной борьбе у мужчин составила 83,3%, а у женщин – 66%, когда этот показатель для атак с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника у мужчин составил 36,6%, а у женщин – 4,4%, для атак с применением приемов без воздействия на ноги соперника у мужчин составил 50%, а у женщин – 5,7%. Результаты экспертного оценивания подтверждают эффективность приемов с воздействием ногами на ноги соперника. Однако установлено, что

недостаточная частота реализации этих приемов связана с такими причинами как 1) боязнь контрприемов с воздействием руками на ноги (31,5%); 2) недостаточность объема времени в технико-тактической подготовке отводимого для совершенствования этих приемов (28,5%).

3. Составлен комплекс специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательном поединке, состоящий из алгоритмов двигательных действий с обусловленными задачами выведения соперника из равновесия, используя технические действия выполняемые ногами.

4. Экспериментальным путем доказана эффективность разработанного комплекса специальных игровых заданий, направленный на формирование готовности спортсменок к выполнению приемов в стойке с воздействием ногами на ноги соперника в тренировочном процессе борцов вольного стиля. Так в начале эксперимента в контрольных схватках приемы с воздействием ногами на ноги соперника выполняли всего 25% участников эксперимента. В конце экспериментальной работы количество спортсменок, применивших приемы с воздействием ногами на ноги соперника в соревновательных поединках, выросло до 66,7%. Различия достоверны при $P > 0,05$. Показатель эффективности атак у испытуемых в конце эксперимента значительно вырос с 48,62% до 67,49% ($P < 0,05$). Выявлено, что корреляция между количеством атак в стойке, выполненных в контрольных схватках в конце эксперимента с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника и показателями эффективности атак в конце эксперимента статически значимы ($r_s = 0,713$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов, Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 351 с.
2. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 303 с.
3. Беланов А.Э. Особенности методики подготовки борцов вузе. Учебно-методическое пособие / А.Э. Баленов, О.А. Беланова, А.Е. Гришин – Воронеж: ВГУ, 2004. – 31 с.
4. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
5. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и уч-щ Олимп. резерва: доп. м-вом образования РФ / Коллектив авт. под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 796 с.
6. Ваисов, К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.
7. Галковский, Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Н.М. Галковский // Братство богатырей. Советско-болгарский сборник статей по спортивной борьбе. – Москва: «Физкультура и спорт», 1976. – С. 31-45.
8. Гомбоев, Б.Б. Педагогический контроль тактико-технической подготовленности борца на соревновательном этапе / Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева, Д.А. Завьялов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 49-56.
9. Гончаров, Г.В. Классическая борьба для юношей / Г.В. Гончаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1957. – 179 с.

10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 238 с.
11. Греко-римская борьба: учебник / под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – Москва: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.
12. Греко-римская борьба: учебное пособие / под общей ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314 с.
13. Гулгенов, Ц. Б. Женская спортивная борьба в вузе: учебное пособие. / Ц.Б. Гулгенов. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. – 76 с.
14. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалыхо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 794 с.
15. Ефремов В.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В.В. Ефремов, М.Г. Колодезникова, Н.Д. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 66-68.
16. Зебзеев, В.В. Общая характеристика технической подготовки в дзюдо / В.В. Зебзеев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сб. материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. ин-т физич. культ. – Чайковский: ОТ и ДО, 2014. – С. 34-36.
17. Зуб, И.В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. – Санкт-Петербург: Научное издательство «Лань», 2019. – 154 с.
18. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. – 204 с.
19. Крепчук, И.Н. Специализированные подвижные игры-единоборства: учеб. метод. пособие / И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. – Мн.: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

20. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 176 с.
21. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – Москва: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.
22. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 416 с.
23. Лавриченко, К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие / К.С. Лавриченко. – Красноярск: РИО СибГАУ, 2010. – 104 с.
24. Мазур, А.Г. Классическая борьба / А.Г. Мазур. – Москва: Воениздат, 1972. – 192 с.
25. Матушак, П.Ф. Вольная борьба: учебное пособие / П.Ф. Матушак. – Москва: Инфра-М, 2019. – 290 с.
26. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мешавкин. – Тюмень, 2007. – 25 с.
27. Миндиашвили, Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: ИСЕ им. И.Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета, 1998. – 236 с.
28. Нгуен, Т.Н. Обеспечение надежности выполнения бросков с воздействием на ноги противника ногами в вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук / Нгуен Тхань Нгок. – Краснодар, 2004 – 165 с.
29. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2012. – 256 с.
30. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

31. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 264 с.
32. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А.А. Петрунев, В.А. Вишневыский, В.В. Мороз, А.И. Кузнецов. – Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988. – 200 с.
33. Подливаев, Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)) / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. – Москва: 2016. – 390 с.
34. Пономарев, В.В. Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков. – Красноярск: СибГТУ, 2012. – 153 с.
35. Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: «Олма-Пресс», 2002. – 159 с.
36. Ратова Е.Н. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с.
37. Рубанов, М.Н. Техничко-тактическая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Рубанов. – Майкоп, 1982 – 232 с.
38. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
39. Семенов, А.Г. Методика обучения техники греко-римской борьбе на основе отделения в вузе: методическое пособие / А.Г. Семенов, Н.Ю. Неробеев, С.В. Коваленко, Д.А. Семенов. – Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2004. – 100 с.

40. Смоляр, С.Н. Технология формирования комбинационных комплексов спортивной борьбы в учебно-тренировочном процессе студентов высших учебных заведений: монография / С.Н. Смоляр, Л.В. Царева, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2018. – 100 с.

41. Специализированные игры с элементами спортивной борьбы / Авт.-сост. Д.В. Захватов. – Лабытнанги: МАУДО ДЮСШ «Юность», 2014. – 13 с.

42. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / под общ. ред. Н.М. Гальковского, А.З. Катулина. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 266 с.

43. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. заслуженного тренера СССР А.Н. Ленца. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 495 с.

44. Сытник, А.А. Повышение технической подготовленности детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий / А.А. Сытник, А.А. Кириллов // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 169-170.

45. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.

46. Техника выполнения броска «Мельница» в вольной борьбе: методическое пособие / Авт.-сост. И.И. Хасанзянов, В.Э. Лихачев. – Казань: КФУ, – 2014. – 42 с.

47. Тишков, Ю.Н. Энциклопедия терминов и понятий вольной борьбы. Учебное пособие / Ю.Н. Тишков – Красноярск: РИО КГПУ, 2002. – 100 с.

48. Трутнев П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.

49. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. — М.: Советский спорт, 1998. — 400 с

50. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. — М.: Советский спорт, 1998. — 280 с.

51. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Д. Дашиноорбаева. — 2-е изд. перераб. — Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. — 229 с.

52. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.— М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 480 с.

53. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — 2-е изд. дополн. — Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. — 368 с.

54. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. — М.: Олма Медиа Групп, 2008. — 212 с.

55. Юношам о борьбе (борьба вольная и классическая): пособие для тренеров работающих с юношами / под ред. А.М. Дякина. — Москва: Физкультура и спорт, 1966. — 272 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты наблюдения за соревновательной деятельностью борцов

№ п/п	Атаки с применением приемов без воздействия на ноги соперника				Атаки с применением приемов с воздействием руками на ноги соперника				Атаки с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника			
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
	Успешные	Безуспешные	Успешные	Безуспешные	Успешные	Безуспешные	Успешные	Безуспешные	Успешные	Безуспешные	Успешные	Безуспешные
1	2	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0
2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
3	0	0	1	0	2	0	1	1	1	0	0	0
4	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0
5	0	0	0	2	3	2	0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	1	0	4	0	1	1	0	1	1
7	0	0	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0
9	0	0	0	0	2	1	4	1	0	0	0	0
10	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
11	0	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0	2	0	4	0	0	0	0
13	0	0	0	0	1	0	1	4	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	0	0
16	0	0	0	0	1	1	2	3	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0
18	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
19	1	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0
20	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0
Всего	3	3	4	3	15	26	16	20	5	1	2	1
Сумма всех атак	6		7		41		36		6		3	
Показатель эффективности	50%		5,7%		36,6%		4,4%		83,3%		66%	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк вопросов экспертного оценивания

Укажите Ваш пол: Мужской; Женский.

Укажите Ваш разряд или звание:

- Заслуженный мастер спорта;
- Мастер спорта международного класса;
- Мастер спорта России;
- Кандидат в мастера спорт;
- 1 разряд.

Согласны ли Вы с мнением, что воздействие ногами на ноги соперника при выполнении приемов в стойке повышают их эффективность?

- Да, согласен;
- Нет, не согласен.

Применяете ли Вы во время борьбы приемы с воздействием ногами на ноги спарника?

- Да, достаточно часто;
- Да, только если этого требует ситуация;
- Нет, не применяю.

Имеет ли место в Вашем тренировочном процессе целенаправленное совершенствование приемов с воздействием ногами на ноги соперника?

- Нет, не имеет;
- Да, имеет;
- Да, только некоторых из них (Укажите каких)

Какие методы тренировок Вы используете для совершенствования своего технико-тактического мастерства?

- Метод повторяющихся (постоянных) условий;
- Метод варьирования условий;
- Метод подводящих упражнений;
- Метод изучения по элементам,
- Целостный метод;
- Метод акцентирования внимания;
- Метод эпизодов схватки;
- Метод дифференцирования;
- Контрольный метод;
- Соревновательный;
- Игровой методы.

Почему на Ваш взгляд борцы вольного стиля стали реже выполнять приемы в стойке с воздействием ногами на ноги соперника?

- Не учат тренеры;
- Эти приемы сложны в исполнении;
- Боятся контрприемов с захватом ноги (ног);
- Эти приемы не эффективны;
- Мешает низкая стойка соперника;
- Другое _____.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты контрольных схваток в начале и конце эксперимента

№ п/п	Общее количество атак		Количество успешных атак		Количество атак с применением приемов с воздействием ногами на ноги соперника		Показатель эффективности, %	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	6	5	2	4	0	4	33,3	80
2	5	5	2	3	0	1	40	60
3	4	3	3	3	1	2	75	100
4	5	4	2	3	0	0	40	75
5	2	3	2	3	1	2	100	100
6	7	6	2	4	0	3	28,5	66,6
7	3	4	2	3	0	1	66,6	75
8	4	4	1	2	0	1	25	50
9	5	5	4	4	2	2	80	80
10	4	3	1	1	0	0	25	33,3
11	5	5	1	2	0	0	20	40
12	4	6	2	3	0	0	50	50
Хср	4,50	4,42	2,00	2,92	0,33	1,33	48,62	67,49

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
_____ В.М. Гелецкий
«_____» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

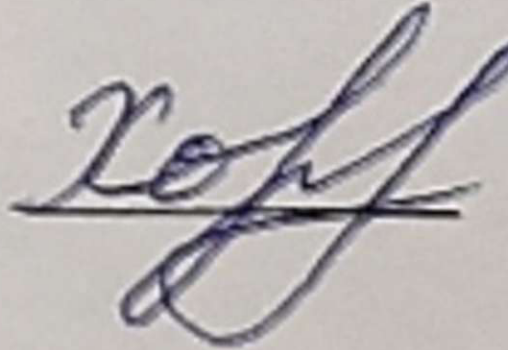
**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРИЕМОМ В СТОЙКЕ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НОГАМИ
НА НОГИ СОПЕРНИКА**

Руководитель



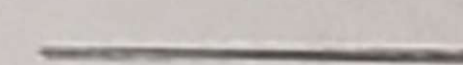
Н.В. Сурикова

Выпускник



О.Н. Хорошавцева

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2020