

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  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.И.Чикуров  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01Физическая культура  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОК,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОЙ БОРЬБОЙ (НА ПРИМЕРЕ ВЕСОВОЙ  
КАТЕГОРИИ ДО 76 КГ)**

Руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук Н.В. Сурикова

Выпускник \_\_\_\_\_ К.А. Шумова

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М.А. Рульковская

Красноярск 2021

## **РЕФЕРАТ**

Выпускная квалификационная работа по теме «Комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории до 76 кг)» содержит 67 страниц текстового документа, 1 иллюстрацию, 11 таблиц и 50 использованных источников.

**ЖЕНСКАЯ БОРЬБА, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ**

**Цель исследования** – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности комплекса упражнений, направленного на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой.

**Объект исследования** – технико-тактическая подготовленность в женской борьбе.

**Предмет исследования** – комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой.

Рассмотрены основные показатели оценки технико-тактической подготовленности девушек, к которым относятся: средняя оценка проведенных и проигранных технико-тактических действий, интервал атаки, показатели активности, эффективности атаки, защиты, результативности защиты, выигрышности, технико-тактической подготовленности, разнообразия техники, разносторонности техники и показатель комбинационности техники.

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения составленного комплекса упражнений в тренировочный процесс спортсменок, занимающихся женской борьбой, что выражается в достоверном ( $P < 0,05$ ) улучшении показателей соревновательной деятельности по сравнению с контрольной группой.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе.....	6
1.1 Общая характеристика технико-тактической подготовленности в женской борьбе и методы ее оценки .....	6
1.2 Педагогический контроль за уровнем технико-тактической подготовленности в борьбе .....	17
1.3 Основные тенденции в изменениях правил проведения соревнований по спортивной борьбе .....	22
2 Организация и методы исследования .....	27
2.1 Организация исследования .....	27
2.2 Методы исследования.....	30
3 Анализ технико-тактической подготовки участниц чемпионатов мира по женской борьбе 2015 и 2019 годов.....	35
3.1 Анализ технико-тактической подготовки участниц чемпионата мира по женской борьбе 2015 и 2019 года (весовая категория 76 кг) .....	35
3.2 Сравнение общей физической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы .....	45
3.3 Комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой..	48
3.4 Экспериментальная проверка эффективности применения комплекса упражнений.....	51
Заключение .....	56
Список использованных источников.....	60

## **ВВЕДЕНИЕ**

Известно, что все виды спорта динамически развиваются, чтобы быть более зрелищными, захватывающими и интересными для зрителей [26]. Одной из мер, позволяющих добиться такого результата является обеспечение зрителю возможности увидеть мастерство спортсмена, спортивное состязание как форму противостояния соперников [15]. Спортивная борьба не является исключением. Как утверждает Р.Н. Апойко [1], для повышения зрелищности борцовских поединков FILA вносит изменения в правила проведения соревнований. Так за последние 10 лет в спортивную борьбу вносились изменения три раза: в 2013, 2017 и 2018 году. Так же авторы [4,28] отмечает, что любые изменения правил проведения соревнований отражаются на технико-тактической подготовленности спортсменов.

Спортивная борьба технически сложный вид спорта, как правило, в любом учебно-тренировочном или соревновательном поединке выигрывает тот, кто технически более подготовлен.

При этом, как считает Ю.А. Шахмурадов [46], добиться высокого спортивного результата в спортивной борьбе можно только при сочетании филигранной техники с тактическим разнообразием. В связи с этим, можно констатировать постоянно актуальную проблему, стоящую перед теорией и практикой спортивной борьбы – совершенствование средств технико-тактической подготовленности спортсменов.

**Цель исследования** – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности комплекса упражнений, направленного на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы технико-тактической подготовки спортсменок, занимающихся женской борьбой, а так же основные

показатели технико-тактической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой.

2. Выявление эффективных технико-тактических действий в женской борьбе (весовая категория 76 кг) после изменений правил проведения соревнований по спортивной борьбе.

3. Разработка комплекса упражнений направленного на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой и экспериментальная проверка эффективности его использования.

**Объект исследования** – технико-тактическая подготовленность в женской борьбе.

**Предмет исследования** – комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что включение в тренировочный процесс комплекса упражнений, направленного на повышение технико-тактического мастерства в женской борьбе, а именно использование упражнений на имитацию проходов в ноги с резиновым амортизатором, медбола (10 кг), шотследа (SHOTSLED), гимнастического мяча, борцовского манекена и упражнений в паре с партнером, имитация бросков с использованием резинового амортизатора, партнера, борцовского манекена, имитация переворота накатом с использованием медбола (15 кг), борцовского манекена из различных исходных положений, будет способствовать повышению спортивного мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой (в весовой категории 76 кг).

**В работе использованы следующие методы исследования:**

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

# **1 Технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе**

## **1.1 Общая характеристика технико-тактической подготовленности в женской борьбе и методы ее оценки**

Техническая подготовка борца – одно из самых важнейших требований, предъявляемых современным уровнем развития спортивной борьбы. Следует подчеркнуть, что для гармоничного физического развития борца важно выполнять все приёмы (действия), как для левой, так и для правой стороны тела. Большинство авторов высказываются за необходимость изучения и совершенствования техники борьбы в обе стороны, начиная с раннего возраста [31].

Техническое действие – это двигательное действие борца, чаще всего связанное с индивидуальными особенностями, реализацией технического приема [10].

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 [17; 36; 46].

Этапы овладение техникой в спортивной борьбе, осуществляется в семь этапов [39]:

1 этап – согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику в спортивной борьбе нужно изучать без помех с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, нервно-мышечного напряжения, амплитуды, последовательности или одновременности действий. Однако в практике спортивной борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы только в одну сторону или в течение схватки проводят всего 2-3 приема.

2 этап – правильная техника имеет значение не сама по себе, а в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены

на выработку вариативного навыка, то есть умения борца учитывать изменения динамической ситуации. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Для того чтобы провести прием, необходимо сначала ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное положение для проведения приема.

3 этап – после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, на третьем этапе – нужно научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной. Следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны.

4 этап – овладения техникой - это отработка. Этот этап длительный: пройдут годы, прежде чем борец научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, точно, быстро, экономно. Так как, процесс этот длительный, нужно первые три этапа пройти форсировано в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, то есть они занимаются в условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы выполняют те приемы, которые у них получаются лучше. Очевидно, за отработкой надо следить и направлять её, чтобы спортсмены осваивали те приемы, которые у них плохо получаются. Отрабатывать разученные приёмы нужно регулярно, и не только во время основной тренировки, но и в конце утренней зарядки и игр.

5 этап – совершенствования технико-тактического мастерства представляется как формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются технико-тактические действия, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты такой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда соперник

настойчиво сопротивляется и может помимо ТТД предпринимать силовой и темповой прессинг.

6 этап – вырабатывается адаптация к нагрузкам и к стрессовым ситуациям, которые ожидают борца на соревнованиях. На шестом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях. Встречаясь в контрольных схватках с соперниками, которые его изучили, борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования технико-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить корректизы и уточнять какие-либо детали.

7 этап – (соревновательный) подводит итоги большой работы спортсмена и тренера. Результаты такой работы даёт материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.

По мнению Ю.А. Шахмурадова техника выполнения атакующих и защитных действий в спортивной борьбе должна быть освоены до автоматизма, т.е. до уровня «навыка», поскольку борьба быстротечна и соперник не позволяет особенно раздумывать [46].

На сегодняшний день большинство специалистов по борьбе рассматривают техническую и тактическую подготовку как два неразрывно связанных друг с другом процесса. В.В. Зебзеев, А.Ф. Зекрин и Ф.Х. Зекрин отмечают, что техника является основным инструментом, средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. В связи с этим тактическое мастерство определяется тем техническим арсеналом, которым владеет борец [18; 19; 20].

В настоящее время уровень технической и физической подготовленности ведущих борцов мира одинаково высок. Мало отличаются спортсмены и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях победа на крупнейших международных соревнованиях очень часто определяется, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства [39]. Поэтому тактику называют наукой или искусством ведения спортивной борьбы [6; 31; 40; 47].

Спортивная тактика – это искусство целесообразного использования технических умений и навыков, физических качеств и способностей, психологических ресурсов для достижения наивысшего результата в конкретных условиях состязаний. Тактика предполагает реализацию системы мыслительных операций и действий для анализа ситуации, понимания и прогнозирования действий соперника [10].

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях [10].

Ю.А. Шахмурадов утверждает, что, тактика – прежде всего искусство борьбы. А искусство борьбы складывается из умения своевременно отвлекать внимание соперника от своих истинных намерений на основе творческого мышления спортсмена и на этом фоне качественно реализовывать атакующие приемы. Тактика – это рациональное применение в поединке знаний, умений, навыков, двигательных и психических качеств с учетом индивидуальных особенностей соперника с целью достижения над ним победы [46].

По мнению А.Э. Баленова, О.А. Белановой 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 [5; 40]. От этих способностей спортсмена в конечном итоге зависит спортивный результат [40].

В современной теории спорта выделяются различные виды тактики в зависимости от вида спорта, уровня подготовленности, квалификации спортсмена и особенностей соперников.

Различают следующие три вида тактики, как совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в соревнованиях [16].

1 вид – пассивная тактика, заранее предусмотренное предоставление инициативы для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

2 вид – активная тактика, предполагающая навязывание сопернику определенных действий, выгодных для себя.

3 вид – смешанная тактика, включающая в себя сочетание активных и пассивных формы и способов ведения соревновательной борьбы.

Тактика в спортивной борьбе так же складывается из трех основных разделов: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения соревновательной схватки, тактика проведения атакующих технических действий [16;47].

Все три раздела тактики, как утверждает А.Н. Ленц, органически связаны между собой и дополняют друг друга. Решая задачи проведения технических действий, борец одновременно выполняет тактический план ведения соревновательной схватки. В то же время тактика ведения каждой схватки во многом определяется задачами, вытекающими из тактики участия в соревнованиях и т.д. [36].

1. Тактика участия в соревнованиях – это система действий борца, направленная на разумное распределение сил в турнире с целью достижения намеченного результата [22].

В тактике участия в соревнованиях важное место занимает составление тактического плана, который включает цель участия в конкретном соревновании, выбор весовой категории, определение тактики борьбы с тем или иным соперником [22].

2. Тактика ведения соревновательной схватки во многом зависит от индивидуальных способностей борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль ведения соревновательного поединка.

В связи с этим, в зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, специалисты различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную (выжидательную) [18; 22; 36; 47].

Наступательная тактика предполагает высокую активность борца в схватке, его стремление смело и решительно атаковать противника, добиться

чистой победы или выигрыша с большим преимуществом в баллах. Наступательная тактика требует от спортсмена отличной физической и психологической подготовленности, применение большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Она подразделяется на две разновидности: тактику непрерывных атак и тактику эпизодических атак [36; 40].

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что спортсмен, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет борьбу и 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, а также для тех, кто не обладает хорошо развитой выносливостью [36; 40].

Тактика эпизодических атак состоит в том, что борец, активно ведя схватку, прибегает к проведению приемов, используя промежутки между атаками для тщательной тактической подготовки благоприятных условий. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу [36; 40].

Контратакующая тактика заключается в том, что спортсмен строит схватку так на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникшие при активных действиях со стороны противника. Такой стиль ведения схватки особенно эффективен против противника, уступающего борцу в быстроте, стремящегося постоянно атаковать [36; 40].

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что спортсмен сосредотачивает свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика ставит борца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Если спортсмен строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки,

то он, как правило, проигрывает [36; 40]. Поэтому оборонительная тактика может быть применена лишь как исключение в течение короткого отрезка времени для восстановления силы перед новой атакой [36].

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из борцов может отдавать предпочтение наступательной тактике, а другой контратакующей [36; 40]. Однако современный уровень развития спортивной борьбы требует, чтобы каждый спортсмен владел всеми видами тактики ведения соревновательной схватки и умел целесообразно применять их, сочетая между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке [22; 36; 40]. Поэтому большое значение для тактической подготовки и, прежде всего, для освоения и совершенствования тактики ведения единоборства против соперников различных типов имеет тщательный подбор партнеров в тренировочных поединках, освоение разнообразных тактических схем ведения поединка [22].

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в результате добиться лучшего результата в схватке, чтобы планировать свои действия в предстоящей встрече [18; 36; 40], т.е. заранее построить тактический план ведения соревновательной схватки.

В.В. Зебзеев отмечает, что проведенные исследования, направленные на изучение тактики ведения соревновательной схватки, позволили говорить о том, что борцы, имеющие четкий план перед поединком, побеждают значительно чаще [16].

Как правило, в тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка). При необходимости борец намечает стойку (правую или левую, высокую, среднюю или низкую), избирает дистанцию (ближнюю, среднюю или дальнюю). Спортсмену необходимо иметь ввиду, что поединок

может сложиться не так, как он рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы [18; 36; 40].

3. Тактика проведения атакующих технических действий заключается в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, в умении их создавать, пользуясь различными способами тактической подготовки, также в наиболее целесообразном применении борцом своей индивидуальной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки единоборства [16; 22; 36; 47].

Благоприятная ситуация для проведения атакующего действия может сложиться стихийно, например, в результате технической или тактической ошибки соперника, однако, по мнению В.В. Зебзеева, во взрослой борьбе такое бывает достаточно редко [16].

В процессе борьбы весьма важно умение создавать или находить в сложной, быстро меняющейся обстановке борцовского поединка благоприятные динамические ситуации для проведения атакующих действий. Ю.А. Шахмурадов утверждает, что на выполнение конкретных приемов в схватке приходится только 7-9% времени, а остальное время расходуется на подготовку выполнения приема. В этой связи большое значение приобретают способы тактической подготовки [46].

Способы тактической подготовки – это целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий [18; 24; 47].

По мнению авторов, способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом [40; 47]:

1. Способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника – выведение из равновесия, угроза и сковывание;

2. Способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника – вызов, встречная атака;

3. Способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением – повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Выведение из равновесия – это способ тактической подготовки, направленный на выведение атакуемого борца из устойчивого положения, с целью выполнения технического действия в момент, когда атакуемый стоит в неустойчивой позе или восстанавливает первоначальное положение [40].

Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий борец должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие [47].

Выводя противника из равновесия толчками, рывками, скручиваниями в сторону, можно успешно готовить не только проведение приема, но и расстраивать замыслы его атак. Более того, непрерывные выведения из равновесия сильно изматывают соперника. Пользуясь этим, некоторые борцы доводят противника до усталости, не давая ему сосредоточиться и подготовить атаку.

Угроза – это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов [18; 40]. Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту отложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия [40].

Сковывание – способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов [18; 40]. Для сковывания соперника используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра. Сосредоточив внимание, на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку [40].

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов [18; 40]. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак. В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости [40].

Повторная атака – это способ тактической подготовки, который заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием [18; 40]. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, – ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий [40].

Двойной обман – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника

к защите от данного приема [18; 40]. Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом [40].

Обратный вызов – способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует [18; 40]. Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям [40].

Процесс тактической подготовки борца включает в себя приобретение тактических знаний, совершенствование тактического мышления и освоение тактических навыков и умений [22]. При этом важнейшим требованием является то, что обучение тактике должно осуществляться в непосредственной связи с технической подготовкой [22; 47].

По характеру тактических задач действия в спортивном соревновании могут подразделяться на три вида [16; 22]:

1. Подготовка – имеет разведывательный характер, включает в себя выбор момента для начала реализации тактического действия, анализ и прогнозирование действий соперника, маскировку собственной тактики.

2. Нападение – включает в себя совокупность атакующих и контратакующих действий.

3. Защита – действия в защите подразделяются на позиционные, маневренные и комбинирующие.

По тактической направленности все действия разделяются на действительные и ложные. Арсенал тактических действий и приемов в спортивной борьбе постоянно пополняется, исходя из современных тенденций развития спорта.

## **1.2 Педагогический контроль за уровнем технико-тактической подготовленности в борьбе**

Педагогическая оценка - специфический вид деятельности преподавателя, позволяющий установить степень достижения целей образовательного процесса, включающий ряд стадий, начиная с парциальной оценки и заканчивая интегральной оценкой в педагогической характеристике учащегося.

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Задачи педагогического контроля:

1. Выяснить уровень физического развития, функциональные возможности организма и уровень развития двигательного аппарата.

2. Систематически наблюдать за динамикой роста, здоровья и развития моторной функции организма после физических упражнений, чтобы оценить оздоровительный эффект.

3. Профилактика, выявление и лечение изменений в организме при нерациональном занятии физкультурой.

4. Проведение санитарно-просветительной работы.

Метод контроля - это система последовательных взаимосвязанных диагностических действий учителя и учащихся, обеспечивающих обратную

связь в процессе обучения с целью получения данных об успешности обучения, эффективности учебного процесса. Методы контроля - это способы, с помощью которых определяется результативность учебно-познавательной деятельности учащихся и педагогической деятельности учителя.

К методам педагогического контроля относятся:

- анкетирование занимающихся;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- педагогическое наблюдение во время занятий;
- тестирование различных сторон подготовленности;
- основным методом контроля является тестирование.

Контрольное тестирование – измерение (в эксперименте), проводящееся после наступления проверяемого события.

Е.В. Елисеев предлагает нам тестирование по армейскому рукопашному бою. Тест рассчитан на правдивые и точные ответы. Предложенные вопросы помогут более детально узнать особенности ведения своего боя и уровень подготовленности [14].

1. Оцените по шкале Ваш уровень активности атакующих действий ударов руками в бою по отношению к соперникам: 1, 2, 3 — выражен в наименьшей степени; 4, 5, 6, 7 — средне; 8, 9, 10 — выражен в наибольшей степени.

2. Если под надёжностью атакующих действий понимать качество оценённых ударов руками и их количество, то оцените Ваш уровень надёжности атакующих действий ударов руками в бою по отношению к соперникам: 1, 2, 3 — выражен в наименьшей степени; 4, 5, 6, 7 — средний; 8, 9, 10 — выражен в наибольшей степени.

3. Оцените Ваш уровень применения разных ударов руками — объём техники (разные удары: прямой, боковой и др., которые оцениваются в бою) по отношению к соперникам: 1, 2, 3 — объём техники низкий по отношению к соперникам: 4, 5, 6, 7 — средний; 8, 9, 10 — высокий.

4. Оцените Ваше предпочтение к применению контратакующих действий ударов руками, ногами, бросков в бою по отношению к соперникам: 1, 2, 3 — выражено в наименьшей степени; 4, 5, 6, 7 — средне; 8, 9, 10 — в наибольшей степени.

5. Оцените степень предпочтения нанесения Вами ударов обеими руками (правой и левой): 1, 2, 3 — предпочитаете наносить преимущественно одной рукой; 4, 5, 6, 7 — чаще одной, иногда двумя; 8, 9, 10 — предпочитаете наносить удары обеими руками в равной степени.

Экспертная оценка — это метод получения материала, который связан с привлечением, специалистов, мнения которых позволяют объективно оценить изучаемое явление.

С его помощью дают оценку исследуемому явлению в виде обобщенного мнения экспертов. Экспертной называются оценки, получаемая путем выяснения мнений специалистов. Под экспертизой понимается процедура, при которой одна группа лиц, называемых экспертами, в целях выработки и принятия по этому вопросу соответствующего решения.

Существует ряд экспертных методов, наиболее часто используемых в педагогике:

- индивидуальная экспертная оценка;
- метод самооценки;
- морфологический экспертный метод;
- метод педагогического консилиума;
- оценивание (рейтинг);
- метод групповых экспертных оценок.

Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева и Д.А. Завьялов утверждают, что в современных условиях жесткой спортивной конкуренции необходимо иметь специализированный инструментарий для оперативной оценки качества соревновательной деятельности спортсмена [10].

Оценка соревновательной деятельности в видах спортивной борьбы осуществляется на основе анализа технико-тактических показателей,

характеризующих уровень подготовленности спортсмена, к ним относятся: средняя оценка проведенный и проигранных технико-тактических действий, интервал атаки, интервал успешной атаки, показатели активности, эффективности, результативности, выигрышности, технико-тактической подготовленности, разнообразия техники, разносторонности техники и комбинационности.

1. Средняя оценка проведенных технико-тактических действий (СОП) (средний балл, коэффициент качества) – отношение всех выигранных баллов ко всем выполненным приемам в схватке [2; 22].

2. Показатель активности (ПА) – это показатель количества технико-тактических действий борца в единицу времени [10; 47]. Он может быть оценен при анализе одной схватки, при анализе схваток, проведенных в рамках одного соревнования, при анализе схваток в серии соревнований. Активность борца рекомендуют устанавливать отдельно для атакующих и защитных действий [10; 47], а также отдельно в борьбе стоя и лежа [10].

3. Интервал атаки (ИА) – средний диапазон времени между оцененными технико-тактическими действиями и попытками их провести в совокупности [16; 22; 29].

4. Интервал оцененных (успешных) атак (ИУА) – средний диапазон времени между оцененными технико-тактическими действиями [16; 22].

5. Показатель эффективности (ПЭ) – это соотношение удачно выполненных приемов с общим количеством проведенных технико-тактических действий (оцененных и неоцененных) [10; 22; 23; 47]. В некоторых источниках данный показатель технико-тактической подготовленности принято называть «показатель надежности» [34].

Показатель эффективности технико-тактических действий борца, по мнению Ю.А. Шулики, принято оценивать с количественной и качественной стороны [13].

6. Показатель результативности (ПР) – это показатель качества выполнения каждого технико-тактического действия борцом. Принято

выделять показатели результативности при нападении и в защите [10]. Результативность нападения выражается в среднем количестве оценок, полученных за единицу времени [10] или за соревновательную схватку [47].

В.Б. Шестаков, В.В. Путин и др. отмечают, что оценки в борьбе дзюдо не суммируются, поэтому чистую победу «иппон» при расчете результативности условно приравнивают к 10 условным единицам, «ваза-ари» – к 7 единицам, «юко» – к 5, «кока» – к 3 [34; 47]. Таким образом, если судейская оценка не имеет качественной характеристики, ее можно взять за условную единицу.

7. Показатель выигрышности (ПВ) (показатель качества) – соотношение суммы выигранных баллов к общему количеству выигранных и проигранных баллов.

А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха и Р.Б. Мубаракзянов считают, что показатель выигрышности необходимо рассчитывать отдельно в борьбе в стойке и в борьбе в партере [25].

8. Показатель технико-тактической подготовленности (ПТТП) – это соотношение успешно выполненных технико-тактических действий к общему количеству успешно выполненных технико-тактических действий обоими борцами.

9. Разнообразие техники (РТ) [16; 22] (или показатель вариативности [10; 12; 34]) – это показатель разнообразия применяемых технико-тактических действий согласно классификационным группам (таблица 1).

10. Показатель разносторонность техники (ПРТ) – это показатель технико-тактической подготовленности, характеризующий способность борца выполнять приемы в разные стороны [13].

11. Показатель комбинационности характеризует способность борца использовать в схватке сложные технико-тактические действия, не прерывая начатую атаку, органично продолжать атаку, начатую в стойке в борьбе лежа [13; 34].

Б.В. Иванюжников и В.В. Нелюбин утверждают, что эти показатели позволяют проникнуть в глубинные процессы структурного содержания двигательной деятельности борца. Они раскрывают и дополняют картину визуального восприятия соревновательного поведения спортсмена на ковре, позволяя получать более информативную и объективную оценку его соревновательной деятельности [21].

Таким образом, определены основные показатели, которые могут служить критериями, для оценки технико-тактической подготовленности борца. Для эффективного использовании их в тренировочной и соревновательной деятельности необходимо включать эти критерии в спортивные дневники спортсменов или журнал учета показателей спортивной тренировки, позволяя не только визуально, но и на строго научном уровне контролировать процесс технико-тактической подготовки спортсмена.

### **1.3 Основные тенденции в изменениях правил проведения соревнований по спортивной борьбе**

Регламенты системно-исторического анализа эволюционных тенденций снижения продолжительности и изменений регламента поединков борцов в спортивной борьбе. За период более чем 100-летнего развития спортивной борьбы время поединков много раз сокращалось, а регламент соревнований перетерпливал значительное изменения. Такие изменения являлись результатом постоянного увеличения числа участников соревнований и объяснялись необходимостью приспособления к требованиям повышения интенсивности и зрелищности поединков. Однако далеко не всегда сокращение времени и изменения регламента соревнований приводили к позитивным последствиям, а даже наоборот, снижали эффективность и результативность тактико-технических действий борцов. После принятия правил соревнований по спортивной борьбе в 2013 году, регламент поединков борцов составляет

6 минут, 2 периода по 3 минуты с 30-секундным перерывом, и весьма близок к оптимальному.

Трудно обнаружить такой вид спорта, в котором правила соревнований изменялись, как в спортивной борьбе. Начиная с первых Олимпийских игр 1896 года, правила изменились 29 раз, не считая незначительных добавлений:

- изменения количества и границ весовых категорий;
- сокращения продолжительности регламента поединка;
- изменение формы ковров для борьбы;
- изменения системы проведения соревнований;
- изменение правил и судейства поединков.

На Играх Олимпиады (1896) правила соревнований по спортивной борьбе были простыми, а поединки продолжались до победы одного из борцов без ограничения времени. В таких соревнованиях участвовали только 5 борцов, и не было проблем в организации и проведения турниров.

В дальнейшем по мере роста числа участников соревнований по спортивной борьбе продолжительность поединков пришлось ограничить. Анализ содержания таблицы 2 свидетельствует о том, что на V Играх Олимпиады (1912) произошло сокращение времени предварительных поединков до 40 минут, но полуфинальные и финальные схватки проводили как раньше без ограничения их продолжительности. Это привело к своеобразному рекорду: российский борец М. Клейн в упорнейшем поединке с финским атлетом А. Асиайненом победил за 10 часов 15 минут [1].

Таблица 1 - Динамика продолжительности и изменения регламента поединков борцов занимающихся спортивной борьбой

Годы	Продолжительность поединков	Регламент поединков
1896	Без ограничения времени	
1912	40 минут Полуфиналы и финалы – без ограничения времени	20+20 (перерыв 2 мин.)
1924	20 минут	10+10 (перерыв 2 мин.)
1930	20 минут	Без перерыва
1933	10 минут	
1934	20 минут	

1945	20 минут (греко-римская борьба) 15 минут (вольная борьба)	10+3/3+4 6+3/3+3
1952	15 минут (в обоих видах борьбы)	6+3/3+3
1956	12 минут	6+2/2+2
1961	10 минут	5+5 (перерыв 30 с, позже 1 – мин.)
1966	9 минут	3+3+3 (2 перерыва по – 1 мин.)
1981	6 минут	Перерыв 1 мин.
1991	5 минут	Без перерыва
1999	6 минут	2+2+2 (2 перерыва по 30 с)
2013	6 минут	3+3 (перерыв 30 с)

В дальнейшем изменения продолжительности схваток были сокращены до 20 минут и даже до 10 минут в 1933 году, что по всей вероятности было преждевременным, и уже на следующий год время поединков вновь было ограничено 20-ю минутами. Эта динамика вполне характерно выглядит на рисунке 1[1].

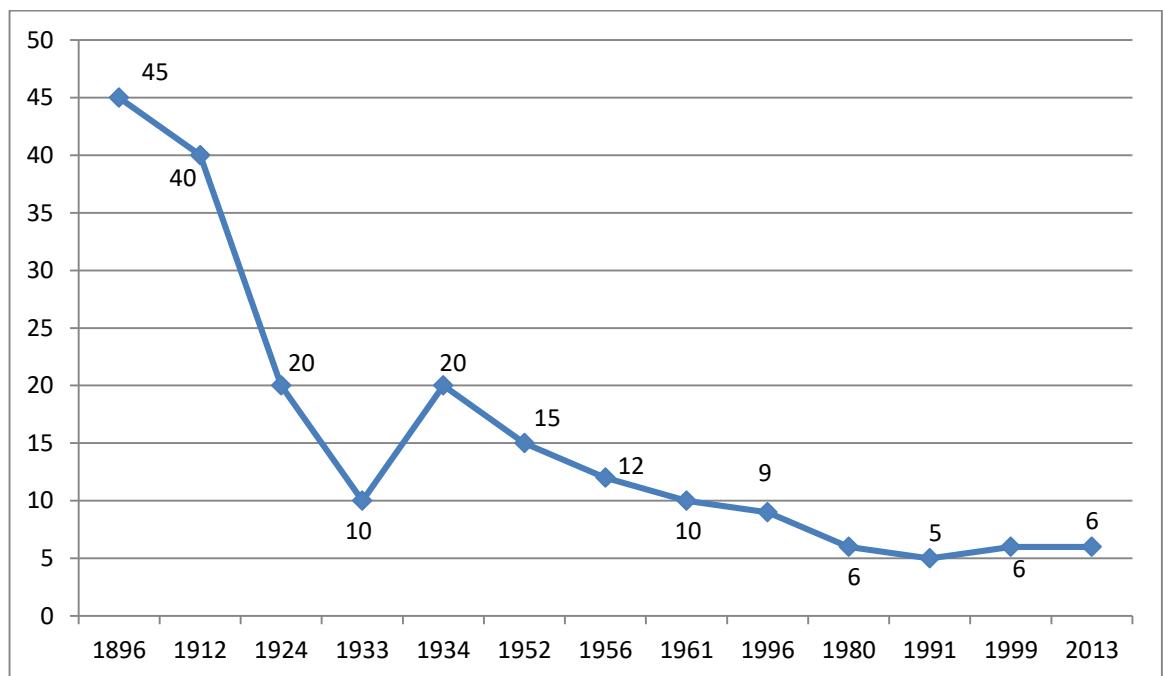


Рисунок 1 – Динамика продолжительности поединков  
в спортивной борьбе (Р.Н. Апойко, 2015)

Таким образом, обобщая анализ снижения продолжительности и изменений регламента поединков в спортивной борьбе, можно сделать следующие заключения[1]:

1. Эволюция спортивной борьбы предопределила необходимость периодического сокращения продолжительности поединков борцов: от схваток, проводившихся без ограничения времени в конце XIX – начале XX веков, до относительно не продолжительных 6-минутных поединков;

2. Особенно заметно сокращалось время схваток в первой половине, до 80-х годов прошлого столетия, что объяснялось увеличением числа участников соревнований по спортивной борьбе, а также необходимостью повышения интенсивности и зрелищности поединков;

3. В сокращение продолжительности поединков выявлены два труднообъяснимых факта: в 1933 году время поединков было резко сокращено (до 10 минут), хотя это ограничение продолжалось недолго, а в 90-е годы прошлого века поединки длились 5 минут, причем без перерыва для отдыха;

4. Регламент поединков также периодически корректировался путем изменения длительности и числа периодов схватки, а также количества и длительности перерывов между ними, причем самым неудачным регламентом, видимо, являлся недавно отмененный вариант, включавший в себя 3 периода борьбы по 2 минуты;

5. В настоящее время продолжительность и регламент поединков борцов (6 минут: 2 периода по 3 минуты с перерывом 30 с) близки к оптимальным и не требуют дальнейшей коррекции.

Так же происходили изменения весовых категорий в женской борьбе. Первый чемпионат мира состоялся в 1987 году и в ходе этих соревнований спортсменки были разделены на 9 весовых категорий, от 44 до 75 килограммов. В соответствии с общей тенденцией к укрупнению категорий, с 1997 года женщины боролись только в шести категориях: от 46 до 75 килограммов. В 2002 года была добавлена ещё одна категория, и с этого момента женщины боролись в 7 категориях, от 48 до 72 килограммов. Однако

на Летних олимпийских играх 2004 года, где состоялся дебют женской борьбы, спортсменки выступали только в 4 весовых категориях: от 48 до 72 килограммов [48]. В сентябре 2013 года произошло кардинальное изменение в делении на категории. И в 2017 году на мировом чемпионате по женской борьбе были утверждены и оглашены новые весовые категории. С тех пор в женской борьбе присутствуют 10 весовых категорий (таблица 2) [48].

Таблица 2 – Динамика изменений весовых категорий в женской борьбе

Годы	Весовые категории
1971-1997	44; 47; 50; 53; 57; 61; 65; 70; 75.
1997-2002	46; 51; 56; 62; 68; 75.
С 2002	48; 51; 55; 59; 63; 67; 72.
2013	48; 53; 55; 58; 60; 63; 69; 75.
2017	50; 53; 55; 57; 59; 62; 65; 68; 72; 76.

На сегодняшний день в женской борьбе существует 10 весовых категорий. Шесть, из которых являются олимпийскими весовыми категориями (50, 53, 57, 62, 68 и 76 килограммов).

С 2018 года произошли изменения и во взвешивание. Для всех соревнований взвешивание весовых категорий проходит утром. На второе утро взвешиваются только борцы, которые участвуют в утешительных матчах и финалах. Во второй день разрешается допуск 2 килограмма [49].

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Данное исследование проводилось в пять этапов с января 2020 по июнь 2021 года.

**Первый этап** был посвящен анализу и обобщению информационных источников научно-методического характера и предусматривал теоретическое обоснование проблемы, конкретизацию основных направлений научного поиска, выбору эффективных методов организации и проведения исследования.

Всего было проанализировано 50 источников. Нами были изучены учебники, учебное пособие, научно-методические статьи по теории и методике физического воспитания в целом, а так же литературные источники, в которых освещались вопросы подготовки девушек занимающихся вольной борьбой. Были рассмотрены все изученные источники и реструктурированы на три вопроса по следующим тематикам:

- 1.Общая характеристика технико-тактической подготовки в женской борьбе;
2. Тактическая подготовка в спортивной борьбе;
- 3.Педагогическая оценка технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

**На втором этапе** было организовано педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменок занимающихся женской борьбой в ходе, которого был проведен анализ видеозаписей поединков, всех соревнований – чемпионат мира 2015 года и чемпионата мира 2019 года по женской борьбе. В связи с частыми изменениями правил в спортивной борьбе, произошли изменения и в весовых категориях: 2015 год - весовая категория 75 килограмм; 2019 год - весовая категория 76 килограмм. В результате было проанализировано 64 соревновательных схваток, из которых

28 поединков на чемпионате мира 2015 года и 36 поединков на чемпионате мира 2019 года.

Был составлен протокол педагогического наблюдениям - чемпионата мира 2015 года и чемпионата мира 2019 года. Для удобства фиксирования результатов участия спортсменок в соревновательных поединках был составлен протокол. Из бланка протокола нами фиксировались следующие показатели:

1. Время выполнения технико-тактических действий;
2. Тактико-технические действия;
3. Качества выполнения технико-тактического действия через судейскую оценку;
4. Результат соревновательной схватки;
5. Продолжительность поединка.

Таблица 3–Пример бланка протокола педагогического наблюдения за технико-тактической подготовленностью спортсменок-участниц чемпионата мира 2015 и 2019 года по женской борьбе

№ пары	ФИ участницы (страна)	Время ТТД	Название ТТД	Оценка	Итог схватки	Продолжи- тельность
1...						

Проводился анализ полученных результатов. Из представленных в протоколе данных, нами рассчитывались:

1. Количество тактико-технических действий за все соревнования по каждому году;
2. Количество технико-тактических действий за одну соревновательную схватку;
3. Среднее значение качества выполненного технического действия по судейской оценке;
4. Процент каждого технического действия от общего количества за соревнования.

**На третьем этапе** - опираясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [39], мы подобрали следующие контрольные упражнения:

- 1.Бег на дистанцию 30 метров.
2. Челночный бег 3Х10 метров.
3. Бег на дистанцию 1500 метров.
4. Жим лёжа на 1 повторение.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 секунд.
7. 5 забеганий на мосту вправо, влево.

**На четвертом этапе** разработан комплекс упражнений направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой, а именно упражнений имитация проходов в ноги с использованием резинового амортизатора, метбала (10 кг), шотследа (SHOTSLED), гимнастического мяча, борцовского манекена и партнера, имитация бросков с использованием резинового амортизатора, партнера, борцовского манекена, имитация переворота накатом с использованием метбала (15 кг), борцовского манекена в различных ситуациях и включение его в тренировочный процесс, будет способствовать повышению спортивного мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой, в весовой категории 76 кг.

**На пятом этапе** проводился педагогический эксперимент целью которого заключалась в разработке комплекса упражнений, направленного на повышение технико-тактического мастерства в женской борьбе, а именно упражнений имитация проходов в ноги с использованием резинового амортизатора, метбала (10 кг), шотследа (SHOTSLED), гимнастического мяча, борцовского манекена и партнера, имитация бросков с использованием резинового амортизатора, партнера, борцовского манекена, имитация переворота накатом с использованием метбала (15 кг), борцовского манекена в различных ситуациях и включение его в тренировочный процесс, будет

способствовать повышению спортивного мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой, в весовой категории 76 кг.

Тестирование проводилось осенью 2020 года на двух учебно-тренировочных занятиях, на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева» в городе Красноярск. В тестирование приняли участие две группы спортсменок занимающихся женской борьбой - контрольная и экспериментальная - по 5 спортсменок в каждой группе. Все результаты занесены в таблицу № 9.

Осуществлялся анализ полученных результатов, для чего был применен метод математической статистики, проводился анализ полученных результатов, формулировались выводы, проводилось техническое оформление бакалаврской работы.

## **2.2 Методы исследования**

Методы научных исследований – совокупность приемов, способов исследования, порядок их применения и интерпретации полученных результатов при достижении определённой научной цели

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

**1. Анализ литературных источников** - этот метод был использован для изучения состояния проблемы технико-тактической подготовки женщин занимающихся вольной борьбой, а также выявления основных показателей тактико-технической подготовленности в видах спортивной борьбы. По теме исследования были изучены источники отечественных авторов: учебно-

методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Всего было проанализировано 35 литературных источников.

Поиск литературы осуществлялся через современные библиотечные ресурсы:

- Научная электронная библиотека «e-library»;
- Научная электронная библиотека «Кибер Ленинка»;
- База данных Сибирского Федерального Университета.

А так же по средствам анализа учебной, учебно-методической литературы представленной в методическом кабинете.

**2. Педагогическое наблюдение** - это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Нами было организовано педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью женщин занимающихся вольной борьбой с целью оценить динамику технико-тактической подготовленности спортсменок.

Педагогическое наблюдение скрытое и опосредованное. Опосредованное наблюдение проводилось через анализ видеозаписей соревновательных поединков на чемпионате мира 2015 и 2019 года по женской борьбе. Особенности проведения опосредованного наблюдения заключается в применение вспомогательных средств, например, видеоаппаратуры, или полномочных лиц, работающих по программе и заданию исследователя.

**3. Контрольное тестирование** – проводится с помощью специальных тестов или упражнений. Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, тактической, технической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Опираясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, Приказ Министерства спорта России от 27 марта

2013 года №145, мы использовали следующие тесты:

1. Бег на дистанцию 30 метров. Цель теста: определить скоростную выносливость.

Процедура проведения теста: Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 50 метров длиной и шириной 2 метра. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых педагога: 1 педагог с флагом – на линии старта и 2 педагог с секундомером – на линии финиша. По команде «Внимание» спортсмен подходит к линии старта и принимает положение «высокого старта». По команде «марш», 1 педагог дает отмашку флагом. А 2 педагог включает секундомер. В момент пересечения спортсменом линии финиша секундомер выключается.

2. Челночный бег 3Х10 метров. Цель теста: определить способность быстро и точно перстраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся ситуации в челночном беге на 10 метров.

Процедура проведения теста: На расстояние 10 метров отмечают 2 линии «Старт» и «Финиш». Спортсмен встает у контрольной линии в положение «высокого старта», по сигналу «Марш!» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, перенося кубики с одной стороны на другую.

3. Бег на дистанцию 1500 метров. Цель теста: определить выносливость.

Процедура проведения теста: Нужно пробежать 3 круга по 400 метров и 300 метров. Старт начинается с «низкого старта» и команды «На старт, внимание, марш!». Секундомер включается после команды «Марш». Если совершен фальстарт, то допускается перстартовка. Результаты записываются в минутах и секундах.

4. Жим лёжа на 1 повторение. Цель теста: определить силовые качества.

Процедура проведения теста: Лёжа на горизонтальной скамейке, штангу снимают с крепления обеими руками, снаряд опускают к середине груди до легкого касания тела, выжимают штангу, пока локтевые суставы полностью

зафиксируются. Ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи.

5. Подтягивание на перекладине. Цель теста: определить силовую выносливость.

Процедура проведения теста: Подтягиваться средним хватом, без рывков, при подтягивании подбородком касаемся перекладины, руки полностью выпрямляем в локтевом суставе, когда опускаемся в низ. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных подтягиваний.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 секунд. Цель теста: определить скоростно-силовые качества.

Процедура проведения теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола. На уровне груди ставят кубик высотой 10 сантиметров. Задача спортсмена за 20 секунд сделать максимальное количество раз, касаясь грудью кубик. При разгибании, руки полностью выпрямлять в локтевом суставе.

7. 5 забеганий на мосту вправо, влево. Цель теста: определить техническую подготовку.

Процедура проведения теста: Спортсмен встает упором головы в ковер, руки расположены так же на ковре. По команде «Марш» запускается секундомер, и спортсмен начинает выполнять забегание, 5 раз вправо, затем 5 раз влево.

**4. Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, видов, форм, приёмов и нового содержания обучения и тренировки.

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в разработке комплекса упражнений, направленного на повышение технико-тактического мастерства в женской борьбе, а именно упражнений имитация проходов в ноги с использованием резинового амортизатора, метбала (10 кг), шотследа (SHOTSLED), гимнастического мяча, борцовского манекена и партнера,

имитация бросков с использованием резинового амортизатора, партнера, борцовского манекена, имитация переворота накатом с использованием метбола (15 кг), борцовского манекена в различных ситуациях и включение его в тренировочный процесс, будет способствовать повышению спортивного мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой, в весовой категории 76 кг.

Были определены две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе учащиеся занимались физической подготовкой по общепринятой программе. В экспериментальной группе дополнительно был разработан и апробирован предложенный нами комплекс упражнений.

**5. Математическая статистика** – это те методы, в основе которых лежит обобщение цифровых показателей, обобщение количественных измерений. Применялись с целью выявления достоверности полученных результатов, различий полученных значений показателей технико-тактической подготовленности женщин занимающихся вольной борьбой, а также для выявления наиболее информативных показателей тактико-технической подготовленности женщин занимающихся вольной борьбой. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

### **3 Анализ технико-тактической подготовки участниц чемпионатов мира по женской борьбе 2015 и 2019 годов**

#### **3.1 Анализ технико-тактической подготовки участниц чемпионата мира по женской борьбе 2015 и 2019 года (весовая категория 76 кг)**

Известно, что все виды спорта демонически развиваются, в них вносятся различные изменения в правила проведения соревнований и спортивная борьба не исключение. Выявлено, что за последние 10 лет в спортивную борьбу вносились изменения три раза в 2013, 2017 и 2018 году. Поэтому для оценки тактико-технической подготовленности женщин занимающихся вольной борьбой были выбраны не случайно, чемпионат мира 2015 года и чемпионат мира 2019 года, поскольку в этот период времени происходило наиболее частое изменение в правилах. Одним, из которых было изменение весовых категорий.

Как правила, любые перемены проведения соревнований касаются и изменения тактики подготовки спортсменок к соревнованиям. Тактика требует перемен и технической подготовки.

В связи с этим мы решили проанализировать структурное содержание технико-тактической подготовленности спортсменок занимающихся женской борьбой. Нами были проанализированы видеозаписи 28 соревновательных схваток весовой категории до 75 кг чемпионата мира 2015 года и видеозаписи 36 соревновательных схваток весовой категории до 76 кг чемпионата мира 2019 года. На основе видеозаписей мы проводили протоколирование. Наблюдалось:

1. Время выполнения технико-тактических действий;
2. Технико-тактические действия;
3. Качества выполнения технико-тактического действия через судейскую оценку;
4. Результат соревновательной схватки;
5. Продолжительность поединка.

В таблице 4 представлен фрагмент протокола с результатами двух соревновательных схваток: Жанет Немеш (Венгрия) с Гюзель Манюровой (Казахстан), Велисса Марзалиук (Беларусь) с Жустиной Ди Стасио (Канада).

Таблица 4 -Результаты педагогического наблюдения за технико-тактической подготовленностью спортсменок на чемпионате мира по женской борьбе 2015 года (весовая категория 75 кг)

ФИ/страна	Время ТТД	Название ТТД	Оценка	Итог схватки	Продолжительность
<b>КВАЛИФИКАЦИЯ</b>					
1.1. Zsanett Nemeth (HUN)	-0:38 -1:10	-Попытка перевода за руку рывком; -Попытка захвата из под руки.	0 0	Победу на «туше» одержала Guzel Manyurova из Казахстана.	3:00
1.2. Guzel Manyurova (KAZ)	-0:48 -0:54 -1:19 -2:35 -2:59 -3:00	-Сбивание захватом ног; -Попытка сделать бросок подворотом «бедро»; -Попытка сделать сбивание захватом ног; - Сбивание захватом ног; -Партер: переворот захватом шеи и ближнего бедра «кольцо»; - «ГУШЕ».	2 0 0 2 2		
2.1. Vasilisa Marzaliuk (BEL)	-0:10 -0:20 -0:52 -1:39	-Попытка перевести в партер за голову и руку; - Сбивание захватом ног; -Попытка в партере: провести захват из под руки с переходом за спину «ключ»;	0 2 0	Победу со счетом 5:0 одержала Vasilisa Marzaliuk из Беларуси.	6:00

	-1:58 -4:43	-Попытка сделать сброс за руку; -Сброс за руку; -Выход за ковер борца в синем трико;	0 2 1		
2.2. Justina Renay DI STASIO (CAN)	-2:37  -4:09  -4:57  -5:41	-Попытка захвата из под руки; -Попытка сделать сбивание захватом ног; -Попытка сделать сбивание захватом ног; -Попытка сделать сбивание захватом ног;	0 0 0 0		

В 4таблице представлены в первой графе фамилия, имя и страна участниц соревнований, во второй графе: время выполнения тактико-технических действий, в третей графе: название тактико-технического действия, в четвёртой графе: судейская оценка; в пятой графе: результат соревновательной схватки; и в шестой графе: продолжительность поединка.

Обобщая результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью спортсменок-участниц чемпионатов мира 2015 и 2019 годов, мы сопоставили данные в следующей таблице. В таблице 5 нами представлены сводные результаты по характеристике технико-тактической подготовленности спортсменок занимающихся женской борьбой по каждому технико-тактическому действию.

Таблица 5 - Результаты исследования чемпионатов мира по женской борьбе 2015 и 2019 годов

Название ТТД	Кол-во за соревнования	Кол-во за 1 схватку	Кол-во ТТД в схватке	Оценка за выполнение ТТД	(%) от общего кол-ва
--------------	------------------------	---------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

	2015	2019	2015	2019	2015	2019	2015	2019	2015	2019
1. Переводы (рывком)	6	11	0,21	0,30	6	9	26	26	5,7%	8,7%
2. Сброс за руку	1	10	0,03	0,27	1	10	26	26	1%	7,9%
3. Перевод в партер нырком под руку	-	3	-	0,08	-	3	-	26	-	2,4%
3. Захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват)	1	-	0,03	-	1	-	1-26	-	1%	-
4. Броски и сбивания захватом ног	37	47	1,32	1,30	22	28	2-46	2-46	35,2%	37,3%
5. Броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)	7	14	0,25	0,38	7	11	2-4-56	2-4-56	6,7%	11,1%
6. Переворот накатом	10	14	0,35	0,38	8	11	26	26	9,5%	11,1%
7. Переворот скрестным захватом ног	17	10	0,50	0,27	6	4	26	26	16,1%	7,9%
8. Переворот захватом шеи и ближнего бедра «кольцо»	2	-	0,07	-	2	-	26, туше	-	1,9%	-
10. Захват из под руки с переходом за спину «локотки»	-	1	-	0,02	-	1	-	26, туше	-	0,8%
9. Захват из под руки с переходом за спину «ключ»	1	2	0,03	0,05	1	2	26, туше	26, туше	1%	1,6%
10. Переворот переходом с захватом ноги «ножницы»	1	1	0,03	0,02	1	1	26, туше	26, туше	1%	0,08%
11. Переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку	1	1	0,03	0,02	1	1	26, туше	26, туше	1%	0,8%
12. Переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками «фадзаевский»	2	-	0,07	-	2	-	26, туше	-	1,9%	-
13. Защита от броска и сбивания захватом ног	14	6	0,60	0,16	13	6	-	-	13,3%	4,8%
14. Защита от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»)	5	6	0,17	0,16	5	6	-	-	4,7%	4,8%

Из результатов, представленных в таблице 5 видно, что наиболее частыми технико-тактическими действиями на чемпионате мира 2015 и 2019 годов являются «броски и сбивания захватом ног». В 2015 году было зафиксировано 37 выполнений бросков и сбиваний захватом ног за соревнования, а 2019 – 47 выполнений. На втором месте в 2015 году идет «переворот скрестным захватом ног» - 17 раз за соревнования. А в 2019 году «броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием) и переворот накатом» - по 14 раз за соревнования. В 2015 году 14 раз за соревнования спортсменки применяли «защиту от бросков и сбиваний захватом ног». А в 2019 году 11 раз за соревнования девушки сделали «перевод (рывком)». Также на четвертом месте в 2015 году идет «переворот накатом» - 10 раз за соревнования. В 2019 году «сброс за руку и переворот скрестным захватом ног» сделали по 10 раз за соревнования. «Броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)» в 2015 году делали за соревнования всего 7 раз. «Зашита от броска и сбиваний захватом ноги защиты от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»)» в 2019 году делали по 6 раз. Так же в 2015 году 6 раз выполняли «переводы (рывком)». «Зашита от бросков (подворотом, поворотом, вращением)» применяли 5 раз. Далее идут самые низкие показатели в 2015 году, это «переворот захватом шеи и ближнего бедра (кольцо) и переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками (фадзаевский)» - 2 раза за соревнования. В 2019 году это «перевод в партер нырком под руку» - 3 раза за соревнования. «Сброс за руку»,«захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват)», «захват из под руки с переходом за спину (ключ)»,«переворот переходом с захватом ноги(ножницы)», «переворот скручиванием за ближнею ногу и руку» в 2015 году делали спортсменки по 1 разу. А в 2019 году «захват из под руки с переходом за спину (ключ)» - 2 раза за соревнования, «переворот скручиванием за руки «локотки», переворот переходом с захватом ноги

(ножницы), переворот скручиванием за ближнею ногу и руку» - по 1 разу каждый прием делали спортсменки за соревнования.

Если рассчитывать частоту выполнения каждого технико-тактического действия за одну схватку, то в 2015 году на одну схватку приходится 1,32 «бросков и сбивания захватом ног», а в 2019 году 1,30 «бросков и сбивания захватом ног». Так же в 2015 году 0,50 «переворот скрестным захватом ног», 0,60 «защита от бросков и сбивания захватом ног» и в 2019 году 0,38 «броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием) и переворот накатом». 0,25 «броски подворотом, «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием» и 0,21 «перевод (рывком)» в 2015 году. 0,30 «перевод (рывком)» и по 0,27 «сброс за руку и переворот скрестным захватом ног» в 2019 году. 0,17 «защита от броска (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»)» в 2015 году и по 0,16 «защита от броска и сбивания захватом ног» и «защита от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»)» в 2019 году. Так же в 2015 году 0,07 «переворот захватом шеи и ближнего бедра (кольцо)» и «переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками (фадзаевский)», а в 2019 году 0,08 «перевод в партер нырком под руку». По 0,03 «сброс за руку», «захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват)», «захват из под руки с переходом за спину (ключ)», «переворот переходом с захватом ноги (ножницы)» и «переворот скручиванием за ближнею ногу и руку» в 2015 году. В 2019 году 0,05 «захват из под руки с переходом за спину (ключ)», по 0,02 «переворот скручиванием за руки (локотки)», «переворот переходом с захватом ноги (ножницы)», «переворот скручиванием за ближнею ногу и руку».

В процентном соотношении эти технико-тактические действия находятся в следующих значениях: в 2015 году «бросок и сбивания захватом ног» 35,2% и в 2019 году 37,3 % эти расчеты показывают, что спортсменки в среднем практически все выполняли атаку «бросок и сбивания захватом ног»

и достигали намеченной цели, т.е. оканчивались положительной судейской оценкой.

В показателях разносторонности техники (способности борца выполнять технико-тактические действия в разные стороны) и комбинационности техники, как количественной, так и качественной (способности борца использовать в схватке сложные технико-тактические действия, не прерывая начатую атаку, органично продолжать атаку, начатую в стойке в борьбе лежа «партер»). Так следующий показатель процентного соотношения тактико-технического действия в 2015 году равен 16,1 % «переворот скрестным захватом ног», а в 2019 году 7,9 % этот приём является продолжительной атакой борьбы лежа «партер», выполняли его в основном после прохода в ноги. Так же продолжительной атакой после перевода в партер является «переворот накатом» 2015 году он равен 9,5%, а в 2019 году 11,1 %.

В борьбе, так же как атака важна и защита, следующий результат в 2015 году равен 13,3 % это «защита от броска и сбивания захватом ног», а в 2019 году 4,8 % и «защита от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»)» также равна 4,8 %. Нужно так же хорошо уметь защищаться от атак соперника.

Процентное соотношение «бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)» в 2015 году равно 6,7 %, а в 2019 году равен 11,1 %. Следующий процентный показатель в 2019 году равен 8,7 % «перевод (рывком)» и «сброс за руку».

Далее идут маленькие процентные соотношения, в 2015 году это «перевод (рывком)» 5,7 %, «переворот захватом шеи и ближнего бедра (кольцо)» и «переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками (фадзаевский)» по 1,9 %, ««сброс за руку», «захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват)», «захват из под руки с переходом за спину (ключ)», «переворот переходом с захватом ноги (ножницы)» и «переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку» по 1 %. А в 2019 году, это «перевод в партер нырком под руку» 2,4 %, «захват из под руки

с переходом за спину (ключ)» 1,6 %, «переворот скручиванием за руки (локотки)», «переворот переходом с захватом ноги (ножницы)», «переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку» по 0,8 %. Это говорит о том, что эти приемы, девушки выполняли не все и редко применяли в борьбе.

Наиболее качественным по технике выполнения является «броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)», но при этом в связи с их недостаточной частотой, они не могут быть победа решающие. В 2015 году по частоте 1,32 и количеству технических действий 37 раз выполнение приема за соревнования, и в 2019 по частоте 1,30 и количеству технических действий 47 раз, эффективными остаются «броски и сбивания захватом ног».

Таким образом, анализ полученных результатов нам позволил выявить, что участницы чемпионата мира 2015 года одерживали победу вследствие выполнения следующих технико-тактических действий: «броски и сбивания захватом ног», «переворот скрестным захватом ног», «защита от броска и сбивания захватом ног», «переворот накатом», «броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)» и «переводы (рывком)». А на чемпионате мира 2019 года одерживали победу вследствие выполнения следующих технико-тактических действий: «броски и сбивания захватом ног», «броски подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием», «переворот накатом», «перевод (рывком)», «сброс за руку» и «переворот скрестным захватом ног». Которые обеспечивали в большинстве получение результативной судейской оценки.

Далее проанализировав протоколы педагогического наблюдения и полученные показатели, мы подвергли их математической обработке.

Сопоставили их в следующей таблице (таблица 6).

Таблица 6 - Сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменок-участниц чемпионата мира по женской борьбе 2015 и 2019 года

<b>Наименование показателя</b>	<b>2015 год</b>	<b>2019 год</b>
Средняя продолжительность поединка (мин):	5,08	5,25
поединки, завершенные «туше» (мин)	3,08	3,55
поединки, завершенные по преимуществу в счете (мин)	5,10	5,06
Кол-во выигранных схваток на «туше» (%)	24,43	13,89
Кол-во ТТД в среднем на схватку (ед.)	3,75	3,50
Среднее кол-во ТТД победителей от общего числа ТТД (%)	87,62	78,57
Кол-во ТТД победителей в среднем за схватку (ед.)	3,28	2,75
Среднее кол-во ТТД проигравших от общего числа ТТД (%)	18,09	17,46
Кол-во ТТД проигравших в среднем за схватку (ед.)	0,67	0,61
Кол-во баллов в среднем за одну схватку (ед.)	9,29	8,58
Кол-во баллов победителей в среднем от общего числа (%)	65,38	70,23
Кол-во баллов победителей в среднем за схватку (ед.)	6,07	6,02
Кол-во баллов проигравших в среднем от общего числа (%)	13,85	17,48
Кол-во баллов проигравших в среднем за схватку (ед.)	1,28	1,50

Как видно из данных, представленных в таблице 6, общая продолжительность схватки изменилась незначительно и составила 5,08 мин. и 5,25 мин. соответственно на чемпионате мира 2015 и 2019 года, различия недостоверны. Так же мы определили, что при значимых показателях ( $P>0,05$ ) почти в два раза (1,16 раз) снижается количество соревновательных поединков выигранных на туше. Именно досрочное окончание поединков на «туше» определили среднюю продолжительность соревновательных поединков и различие в их длительности в 2015 и 2019 годах.

Анализируя количество реализованных спортсменками технико-тактических действий, определили, что их среднее количество за один соревновательный поединок не имеет достоверных различий: в 2015 году – 3,75 ТТД, в 2019 году – 3,50 ТТД. Если сравнивать качественный состав ТТД, то можно отметить следующее: 1) увеличилось количество переводов за руку в 2 (1,83) раза; «переводов в партер нырком под руку» - в 3 раза; «сбивания захватом ног» - 1,4 раза (с 35,2 до 37,3% от общего числа ТТД); «бросков: подворотом (бедро), поворотом (мельница), прогибом, вращением (вертушка), сбиванием» - в 2 раза (с 6,7 до 11,1% от общего числа ТТД); переворотов накатов – в 1,4 раза и 2) уменьшилось количество реализаций захватов за одну руку двумя при разноименной стойке (боковых захватов) и переворот скрестным захватом ног в 1,4 раз; переворот скручиванием за ближнею ногу и руку – в 2 раза.

Мы видим, что увеличился процент эффективного выполнения некоторых ТТД при этом качество тактико-технического действия (по судейским оценкам) стало ниже (в среднем 9,29 баллов в 2015 году и 8,58 в 2019 году). Однако по количеству баллов, набираемых за один соревновательный поединок (см. табл. 9) отмечается, что в 2019 году спортсменки одерживают победу над соперницами более уверенно (70,23% баллов от общего числа), но реализуют меньшее количество ТТД (3,28 в 2015 году и 2,75 в 2019 году). При этом результативность тактико-технических действий остается без изменений (6,07 и 6,02 в 2015 и 2019 году соответственно, различия недостоверны). Такие показатели свидетельствуют о том, что победительницы в соревновательных поединках выполняли меньшее количество ТТД, но с более высокой судейской оценкой.

Таким образом, анализ полученных результатов нам позволил выявить, что участницы чемпионата мира 2015 года добивались судейских оценок вследствие выполнения следующих тактико-технических действий: «броски и сбивания захватом ног», «переворот скрестным захватом ног», «защита от броска и сбивания захватом ног», «переворот накатом», «броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)» и «переводы (рывком)». А в 2019 году в результате выполнения таких тактико-технических действий как: «броски и сбивания захватом ног», «броски подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием», «переворот накатом», «перевод (рывком)», «проброс за руку» и «переворот скрестным захватом ног».

Таким образом, мы установили, что изменения правил проведения соревнований по спортивной борьбе отразились на структуре и содержании соревновательных поединков в женской борьбе в весовой категории до 76 кг, но эти изменения имеют регressiveную динамику, так как 1) уменьшилось количество соревновательных поединков, которые заканчиваются «туше», ведь «чистая победа» всегда элемент зрелищности; 2) уменьшилось среднее количество реализованных ТТД за одну схватку (в том числе у участниц-

победительниц в схватке); 3) уменьшилось среднее количества баллов, набираемых спортсменками за одну соревновательную схватку.

### **3.2 Сравнение общей физической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы**

Опираясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, для определения уровня общей физической подготовленности мы использовали тесты:

1. Бег на дистанцию 30 метров;
2. Челночный бег 3Х10 метров;
3. Бег на дистанцию 1500 метров;
4. Жим лёжа на 1 повторение;
5. Подтягивание на перекладине;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 секунд;
7. 5 забеганий на мосту вправо, влево.

Тестирование проводилось осенью 2020 года на двух учебно-тренировочных занятиях, на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева» в городе Красноярск. В тестирование приняли участие две группы спортсменок занимающихся женской борьбой - контрольная и экспериментальная - по 5 спортсменок в каждой группе. Все результаты занесены в таблицу № 7.

Таблица 7 –Результаты общей физической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тесты	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3Х10 м (с)		Бег 1500 м (время, мин)		Жим лёжа на 1 раз (кг)		Подтягивание на перекладине (р)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (р)		5 забеганий на мосту вправо, влево (с)	
	№	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	5,3	5,3	7,6	7,4	6,53	7,00	73	74	5	5	13	14	18,0	17,5

2	5,3	5,4	7,5	7,6	7,00	6,53	75	76	5	6	12	12	17,5	17,4
3	5,4	5,4	7,5	7,6	6,57	6,56	75	76	5	5	12	14	17,4	17,9
4	5,3	5,2	7,4	7,4	6,53	6,51	75	78	6	5	12	13	18,0	18,0
5	5,2	5,4	7,6	7,5	6,55	6,55	73	75	4	5	11	15	17,2	17,2
Xс р	5,30	5,34	7,52	7,50	6,64	6,63	74,2	75,8	5,0	5,2	12,0	13,6	17,62	17,60
m	0,04	0,04	0,04	0,04	0,09	0,09	0,43	0,86	0,38	0,19	0,43	0,64	0,15	0,15
t	0,737		0,368		0,046		1,667		0,466		2,068		0,092	
P	Недосто- верно													
<i>Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; Хср – среднее арифметическое; m - ошибка среднего арифметического значения; t–средняя ошибка разности ; р- достоверность различий.</i>														

В начале исследования средний результат теста «бег 30 м», в контрольной группе составил  $5,30 \pm 0,04$  секунды, в экспериментальной группе –  $5,34 \pm 0,04$  секунды (достоверность различий – недостоверна). В teste «челночный бег 3Х10 м» средний результат контрольной группы составил  $7,52 \pm 0,04$  секунд, в экспериментальной группе –  $7,50 \pm 0,04$  секунды (достоверность различий – недостоверна). В teste «бег 1500 м» средний результат контрольной группы составил  $6,64 \pm 0,09$  секунды, результат экспериментальной группы –  $6,63 \pm 0,09$  секунды (достоверность различий – недостоверна). В teste «жим лёжа на 1 раз» средний результат контрольной группы составил  $74,2 \pm 0,43$  килограмм, средний результат экспериментальной группы составил  $75,8 \pm 0,86$  килограмм (достоверность различий – недостоверна). В teste «подтягивание на перекладине» средний результат контрольной группы перед началом эксперимента составил  $5,0 \pm 0,38$  раз, в экспериментальной группе средний результат составил  $5,2 \pm 0,19$  раз (достоверность различий – недостоверна). В teste «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с» средний результат контрольной группы составил  $12,0 \pm 0,43$  раз, средний результат экспериментальной группы составил  $13,6 \pm 0,64$  раз (достоверность различий - недостоверна). В teste «5 забеганий на мосту вправо, влево» средний результат контрольной группы составил  $17,62 \pm 0,15$  секунд, в экспериментальной группе –  $17,60 \pm 0,15$  секунды (достоверность различи - недостоверна).

Таблица 8 –Результаты контрольных поединков (схваток) спортсменок контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

№ поединка	Участник контрольной группы		Участник экспериментальной группы	
	Выигрыш	Поражение	Выигрыш	Поражение
1.	X			0
			Счёт 3/3	
2.		0	X	
			Счёт 5/6	
3.		0	X	
			Счёт 6/7	
4.	X			0
			Счёт 7/5	
5.	X			0
			Счёт 2/2	
6.	X			0
			Счёт 3/3	
7.		0	X	
			Счёт 5/6	
8.	X			0
			Счёт 10/8	
9.		0	X	
			Счёт 5/6	
10.		0	X	
			Счёт 0/1	
11.		0	X	
			Счёт 5/5	
12.		0	X	
			Счёт 4/5	
13.	X			0
			Счёт 7/6	
14.	X			0
			Счёт 4/3	
15.	X			0
			Счёт 5/5	
16.	X			0
			Счёт 1/1	
17.	X			0
			Счёт 7/6	
18.		0	X	
			Счёт 4/5	
19.	X			0
			Счёт 3/1	
20.		0	X	
			Счёт 2/3	
Итог	11	9	9	11
Кол-во бал.			88/87	
Ср. резул.			4,40/4,35	
Дост. разл.			Недостоверно	

До начала педагогического эксперимента не было обнаружено существенных различий между результатами групп в каких-либо тестовых упражнениях и контрольных поединках (схватках). Полученные данные указывают на одинаковый уровень подготовленности обеих групп перед началом эксперимента. Так количество баллов у контрольной группы составляет 88, а у экспериментальной группы 87. Среднее количество баллов набранных спортсменками контрольной группы в поединках составило 4,40, а экспериментальной группы 4,35. Достоверность различий недостоверна.

### **3.3 Комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой**

Нами был разработан комплекс упражнение направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории 76 килограмм). В комплексе представлено 12 упражнений (имитация прохода в ноги с использованием резины и метбала 10 килограмм; имитация прохода в ноги с использованием резины и шотследа (SHOTSLED); имитация прохода в ноги с использованием гимнастического мяча; проход в ноги с использованием борцовского манекена и помощи партнера; проход в ноги с использованием борцовского манекена; имитация броска за руку и голову (бедро) с использованием резины; имитация броска мельница с использованием резины; имитация броска за руку через плечо (кочерга) с помощью партнера; бросок прогибом с использованием борцовского манекена; имитация переворота накатом; переворот накатом с использованием метбала 15 килограмм; переворот накатом с использованием борцовского манекена).

Общее количество времени, которое можно выделить без ущерба, для освоения программы спортсменками на комплекс упражнения, составляет

10 - 15 минут три раза в неделю (понедельник, вторник, четверг).

Комплекс упражнений направленный на повышение технико-тактического мастерства спортсменок, занимающихся женской борьбой, состоит из следующих упражнений.

1. Имитация прохода в ноги с использованием резинового амортизатора и метбола (10 кг). Привязать резину к шведской стенки, и завязать за пояс. На расстояние 5-7 метров положить мяч. Выполнять проход в ноги с колен до мяча и затем вырывать мяч на вверх (второй этаж) и делать 2-3 шага вперед.

2. Имитация прохода в ноги с использованием резинового амортизатора и шотследа (SHOTSLED). Привязать резину к шведской стенки, и завязать за пояс. На расстояние 4-6 метров поставить сани. Выполнять проход в ноги до саней, затем толкать сани на 2-3 метра вперед.

3. Имитация прохода в ноги с использованием гимнастического мяча. Набивать гимнастический мяч, по сигналу делать имитацию прохода в ноги с колен под мячом, когда он находится на вершине.

4. Проход в ноги с использованием борцовского манекена и помощи партнера. Партнер делает угрозу прохода в ноги борцовским чучелом, испытуемый отставляет ноги, затем партнер ставит борцовское чучело и испытуемый делает проход в ноги со сбиванием.

5. Проход в ноги с использованием борцовского манекена. Выполнять прыжки с колен на ноги, по сигналу делать проход в ноги на борцовском манекене со сбиванием.

6. Имитация броска за руку и голову (бедро) с использованием резинового амортизатора. Привязать резиновый амортизатор к шведской стенки, другой конец резинового амортизатора держать в руках. Выполнять быструю имитацию подврата на бросок.

7. Имитация броска мельница с использованием резинового амортизатора. Привязать резиновый амортизатор к шведской стенки, другой конец резинового амортизатора держать в руках. Делать быструю имитацию броска мельница на обе стороны поочередно.

8. Имитация броска за руку через плечо (кочерга) с помощью партнера. Выполнять имитацию броска способом «учикоми». Быстрая имитация подвортов на бросок, без броска.

9. Бросок прогибом с использованием борцовского манекена. Выполнять нырок под руку и делать бросок прогибом.

10. Имитация переворота накатом. Спортсмен, имитируя захват, переходит в положение «мост», переворачиваясь через голову, не касаясь ковра лопатками.

11. Переворот накатом с использованием метбола (15 кг). Спортсмен, захватив мяч переходит в положение «мост» или «полумост», переворачивая его через себя, перед собой или в сторону своей головы.

12. Переворот накатом с использованием борцовского манекена. Спортсмен, захватив манекен переходит в положение «мост» или «полумост», переворачивая его через себя, перед собой или в сторону своей головы.

Таблица 9 – План реализации экспериментальной работы для спортсменок, занимающихся женской борьбой на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Комплекс упражнений	Подготовительный период				
		Дни недели				
		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1.	Имитация прохода в ноги с использованием резины и мяча 10 кг	3'				
2.	Имитация прохода в ноги с использованием резины и саней (SHOTSLED)	3'				
3.	Имитация прохода в ноги с использованием гимнастического мяча	3'				
4.	Проход в ноги с использованием борцовского манекена и помощи партнера	8 раз				
5.	Проход в ноги с использованием борцовского манекена		8 раз			
6.	Имитация броска за руку и голову (бедро) с использованием резины				3'	
7.	Имитация броска мельница с использованием резины				3'	
8.	Имитация броска за руку через плечо (кочерга) с помощью партнера				3'	
9.	Бросок прогибом с использованием				8 раз	

	борцовского манекена					
10.	Имитация переворота накатом		3'			
11.	Переворот накатом с использованием мяча 15 кг		3'			
12.	Переворот накатом с использованием борцовского манекена		3'			

Для эффективного освоения технических действий достаточно провести трехминутные упражнения четырех типов. Применение комплекса упражнений, близкого по структуре к действиям спортсменок в поединке (схватке), позволяет резко изменить структуру взаимодействия технико-тактической и специальной физической подготовленности девушек занимающихся женской борьбой: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Использование комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на технико-тактическую и специальную физическую подготовленность спортсменок, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Комплекс упражнений является достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения поединка.

### **3.4 Экспериментальная проверка эффективности применения комплекса упражнений**

На основании результатов анализа литературы, был разработан комплекс упражнений, который был включен в тренировочные занятия, направленные на динамику развития тактико-технической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории 76 килограмм). В ходе данного исследования контрольная группа спортсменов

занималась по стандартному плану тренировок, а экспериментальная группа – по плану разработанного комплекса упражнений, направленный на динамику развития технико-тактической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории 76 килограмм). Комплекс упражнений использовался в подготовительном периоде в течение 5 месяцев. Для оценки эффективности разработанного комплекса специальных упражнений был организован педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы спортсменок занимающихся женской борьбой - контрольная и экспериментальная - по 5 спортсменок в каждой группе. В начале педагогического эксперимента было проведено вступительное тестирование спортсменов обеих групп для выявления достоверности различий уровня физической и технической подготовленности. Тестирование спортсменов проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева» в городе Красноярск.

Таблица 10 – Результаты общей физической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тесты	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3Х10 м (с)		Бег 1500 м (время, мин)		Жим лёжа на 1 раз (кг)		Подтягивание на перекладине (р)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (р)		5 забеганий на мосту вправо, влево (с)	
	№	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	5,3	5,2	7,5	7,4	6,5	6,55	74	76	5	5	13	14	17,8	17,5
2	5,2	5,3	7,5	7,5	6,55	6,53	75	76	5	6	12	13	17,5	17,4
3	5,3	5,3	7,5	7,5	6,56	6,54	75	76	6	6	13	14	17,4	17,6
4	5,3	5,2	7,4	7,4	6,53	6,51	75	78	6	5	12	13	17,8	17,8
5	5,1	5,4	7,5	7,5	6,54	6,52	76	76	5	6	12	15	17,2	17,2
Xср	5,24	5,28	7,48	7,46	6,54	6,53	75,0	76,4	5,4	5,6	12,4	13,8	17,54	17,50
m	0,04	0,04	0,02	0,02	0,01	0,01	0,38	0,38	0,19	0,19	0,19	0,58	0,12	0,12
t	0,737		0,737		0,434		2,579		0,737		3,262		0,246	
P	Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		< 0,05		Недостоверно		< 0,05		Недостоверно	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; Хср – среднее арифметическое; m - ошибка среднего арифметического значения; t–средняя ошибка разности ; p- достоверность различий.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменок занимающихся женской борьбой. В таблице 10 представлены результаты итоговой проверки уровня общей физической и технической подготовленности участниц эксперимента.

В конце исследования средний результат теста «бег 30 м», в контрольной группе составил  $5,24 \pm 0,04$  секунды, в экспериментальной группе –  $5,28 \pm 0,04$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «челночный бег 3Х10 м» средний результат контрольной группы составил  $7,48 \pm 0,02$  секунд, в экспериментальной группе –  $7,46 \pm 0,02$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «бег 1500 м» средний результат контрольной группы составил  $6,54 \pm 0,01$  секунды, результат экспериментальной группы –  $6,53 \pm 0,01$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «жим лёжа на 1 раз» средний результат контрольной группы составил  $75,0 \pm 0,38$  килограмм, средний результат экспериментальной группы составил  $76,4 \pm 0,38$  килограмм (достоверность различий – достоверна  $< 0,05$ ). В тесте «подтягивание на перекладине» средний результат контрольной группы составил  $5,4 \pm 0,19$  раз, в экспериментальной группе средний результат составил  $5,6 \pm 0,19$  раз (достоверность различий - недостоверна). В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с» средний результат контрольной группы составил  $12,4 \pm 0,19$  раз, средний результат экспериментальной группы составил  $13,8 \pm 0,58$  раз (достоверность различий – достоверна  $< 0,05$ ). В тесте «5 забеганий на мосту вправо, влево» средний результат контрольной группы составил  $17,54 \pm 0,12$  секунд, в экспериментальной группе –  $17,50 \pm 0,12$  секунды (достоверность различий - недостоверна).

Таблица 11 – Результаты контрольных поединков (схваток) спортсменок контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

№	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Выигрыш	Поражение	Выигрыш	Поражение
1.		0	X	
Счёт 2/7				

2.		0	X	
Счёт 2/5				
3.	X			0
Счёт 4/3				
4.	X			0
Счёт 6/6				
5.		0	X	
Счёт 4/6				
6.	X			0
Счёт 5/4				
7.		0	X	
Счёт 5/10				
8.	X			0
Счёт 11/9				
9.		0	X	
Счёт 5/11				
10.		0	X	
Счёт 2/5				
11.		0	X	
Счёт 5/7				
12.		0	X	
Счёт 3/5				
13.	X			0
Счёт 7/5				
14.	X			0
Счёт 4/3				
15.		0	X	
Счёт 3/5				
16.		0	X	
Счёт 2/3				
17.		0	X	
Счёт 5/8				
18.		0	X	
Счёт 5/5				
19.		0	X	
Счёт 0/8				
20.		0	X	
Счёт 2/5				
Итог	6	14	14	6
Кол-во бал.	82/119			
Ср. резул.	4,10/5,95			
Дост. разл.	(Р<0,05) Достоверно			

Таким образом, результаты повторного тестирования направленные на динамику развития технико-тактической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории 76 килограмм) с использованием комплекса упражнений таковы: спортсменки

занимающиеся женской борьбой экспериментальной группы показали лучше результат, чем спортсменки занимающиеся женской борьбой из контрольной группы. Так количество баллов у контрольной группы составляет 82, а у экспериментальной группы 119. Среднее количество баллов набранных спортсменками контрольной группы в поединках составило 4,10, а экспериментальной группы 5,95.

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения составленного комплекса упражнений в тренировочный процесс спортсменок, занимающихся женской борьбой, что выражается в достоверном ( $P < 0,05$ ) улучшении показателей соревновательной деятельности по сравнению с контрольной группой.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Определено, что технико-тактической подготовкой называется та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой и тактикой избранного вида спорта и совершенствование в ней. В спортивной борьбе она состоит из совершенствования техники выполнения тактико-технических действий, совершенствование техники и тактики ведения соревновательной схватки, совершенствование техники и тактики участия в соревнованиях, совершенствование тактики проведения атакующих технических действий.

2. Рассмотрены основные показатели оценки технико-тактической подготовленности борцов, к которым относятся: средняя оценка проведенный и проигранных технико-тактических действий, интервал атаки, интервал успешной атаки, показатели активности, показатель эффективности атаки и защиты, показатель результативности защиты и активности, показатель выигрышности, показатель технико-тактической подготовленности, разнообразия техники, показатель разносторонности техники, показатель комбинационности техники.

3.Выявлено, что средняя продолжительность поединков чемпионата мира 2015 года составила 5,08, а в 2019 году 5,25 из которых поединки заканчивающиеся «туше» за 3,08 мин. и в 2019 году за 3,55 мин. по счету 5,10 мин., в 2019 году 5,06 мин., на «туше» выигрывается 24,43% и в 2019 году 13,89% поединков от общего числа. Среднее количество технико-тактических действий в 2015 году от общего числа 87,62%, в среднем за схватку 3,28, а в 2019 году 78,57%, и в среднем за схватку 2,75. Частота выполнения отдельных технических действий составило в 2015 году: бросок и сбивание захватом ног- 1,32, а в 2019 году 1,30; переворот скрестным захватом ног в 2015 году- 0,50 и в 2019 году 0,27; защита от броска и сбивания захватом ног- в 2015 году 0,60 а в 2019 году 0,16; переворот накатом- в 2015 году 0,35 и в 2019 году

0,38; броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием)- в 2015 году 0,25, а в 2019 году 0,30; защита от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»),- в 2015 году 0,17 в 2019 году 0,16. Так же в 2015 году переворот захватом шеи и ближнего бедра «кольцо», переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками «фадзаевский»,- 0,07; сброс за руку, захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват), захват из под руки с переводом за спину «ключ», переворот переходом с захватом ноги «ножницы», переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку- 0,03. переводы (рывком)- 0,21; и в 2019 году сброс за руку- 0,27; захват из под руки с переходом за спину «ключ»- 0,05; переворот скручиванием за руки «локотки», переворот переходом с захватом ноги «ножницы», переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку - 0,02. Количество баллов в среднем за одну схватку составило в 2015 году 9,29 и в 2019 году 8,58.

4. В процентном соотношении технико-тактические действия распределились следующим образом: броски и сбивания захватом ног- в 2015 году 35,2% и в 2019 году 37,3%; в 2015 году переворот скрестным захватом ног- 16,1%; защита от броска и сбивания захватом ног- 13,3%; и в 2019 году броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием), переворот накатом- 11,1%. В 2015 году переворот накатом; броски (подворотом «бедро», поворотом «мельница», прогибом, вращением «вертушка», сбиванием); переводы (рывком), защита от бросков (подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»), переворот захватом шеи и ближнего бедра «кольцо», переворот забеганием с захватом одной руки двумя руками «фадзаевский», сброс за руку, захват за одну руку двумя при разноименной стойке (боковой захват), захват из под руки с переводом за спину «ключ», переворот переходом с захватом ноги «ножницы», переворот скручиванием за ближнюю ногу и руку- менее 10%. А в 2019 году переводы (рывком), переворот скрестным захватом ног, сброс за руку, защита от броска и сбивания захватом ног, защита от бросков

(подворотом «бедро», поворотом «мельница», вращением «вертушка»), захват из под руки с переходом за спину «ключ», переворот скручиванием за руки «локотки», переворот переходом с захватом ноги «ножницы», переворот переходом с захватом руки- менее 9%.

5. Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение технико-тактической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории 76 килограмм). В комплексе представлено 12 упражнений, а именно: использование упражнений на имитацию проходов в ноги с резиновым амортизатором, медбола (10 кг), шотследов (SHOTSLED), гимнастического мяча, борцовского манекена и упражнений в паре с партнером, имитация бросков с использованием резинового амортизатора, партнера, борцовского манекена, имитация переворота накатом с использованием медбола (15 кг), борцовского манекена из различных исходных положений

6. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменок занимающихся женской борьбой. И так средний результат теста «бег 30 м», в контрольной группе составил  $5,24 \pm 0,04$  секунды, в экспериментальной группе –  $5,28 \pm 0,04$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «челночный бег 3Х10 м» средний результат контрольной группы составил  $7,48 \pm 0,02$  секунд, в экспериментальной группе –  $7,46 \pm 0,02$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «бег 1500 м» средний результат контрольной группы составил  $6,54 \pm 0,01$  секунды, результат экспериментальной группы –  $6,53 \pm 0,01$  секунды (достоверность различий - недостоверна). В тесте «жим лёжа на 1 раз» средний результат контрольной группы составил  $75,0 \pm 0,38$  килограмм, средний результат экспериментальной группы составил  $76,4 \pm 0,38$  килограмм (достоверность различий – достоверна  $< 0,05$ ). В teste «подтягивание на перекладине» средний результат контрольной группы перед началом эксперимента составил  $5,4 \pm 0,19$  раз, в экспериментальной группе средний результат составил  $5,6 \pm 0,19$  раз (достоверность различий - недостоверна). В teste «сгибание и разгибание рук

в упоре лёжа за 20 с» средний результат контрольной группы составил  $12,4 \pm 0,19$  раз, средний результат экспериментальной группы составил  $13,8 \pm 0,58$  раз (достоверность различий – достоверна  $< 0,05$ ). В тесте «5 забеганий на мосту вправо, влево» средний результат контрольной группы составил  $17,54 \pm 0,12$  секунд, в экспериментальной группе –  $17,50 \pm 0,12$  секунды (достоверность различий - недостоверна).

Количество баллов у контрольной группы составляет 82, а у экспериментальной группы 119. Среднее количество баллов набранных спортсменками контрольной группы в поединках составило 4,10, а экспериментальной группы 5,95.

Так проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения составленного комплекса упражнений в тренировочный процесс спортсменок, занимающихся женской борьбой, что выражается в достоверном ( $P < 0,05$ ) улучшении показателей соревновательной деятельности по сравнению с контрольной группой.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Апойко Р.Н. Эволюционные тенденции снижения продолжительности и изменений регламента поединков в греко-римской и вольной борьбе/ Р.Н. Апойко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2015. – №5(123). – С. 18-23.
2. Апойко Р.Н. Анализ результатов выступления ведущих петербургских борцов на чемпионате России 2015 года по греко-римской борьбе / Р.А. Апайко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №6 (124) – С.15-20.
3. Апойко Р.Н. Динамика характеристик соревновательной деятельности спортсменок в современной вольной борьбе / Р.Н. Апойко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №5. – С. 76-79.
4. Апойко, Р.Н. Эволюция и тенденции развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении/ Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2013. – №8(102). – С. 7-12.
5. 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.
6. Блеер А.Н.Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ А.Н. Блеер, Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
7. Бурцева С.В. Модельные характеристики самбисток высокой квалификации / С.В. Бурцева, Ф.Х. Зекрин, К.В. Чедов // 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. 11-14.
8. Ващенко К.В. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин / К.В. Ващенко // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. - №10. – С. 45-49.

9. Гаркин Н.В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н.В. Гаркин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. - №4. – С. 45-49.
10. 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.
11. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / Б.В. Дагбаев, отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2013. – 140 с.
12. Джалилов С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности / С.А. Джалилов // Ученые записки университета Лесгата. – 2010. – №4. – С.27-30.
13. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 794 с.
14. Елисеев Е.В. Факторы роста физической работоспособности единоборцев в динамике их физического развития и подготовленности / Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, Д.С. Абрамов // Фундамент. исслед. 2014. № 1. С. 55–58.
15. Ермилова, В.В. Особенности зрелости в спорте и их трансформация в условиях современного общества / В.В. Ермилова, Е.Е. Кротова // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). – 2015. – №2 (35). – С. 100-102.
16. Зебзеев В.В. Виды тактики в спортивной борьбе / 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. 31-34.
17. 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.
18. Зебзеев В.В. Понятие о тактике спортивной борьбы / 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. 36-40.
19. Зекрин А.Ф. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов разных весовых групп на основе индивидуально-типологического подхода / А.Ф. Зекрин, Ф.Х. Зекрин, В.В.Зебзеев //«Подготовка единоборцев: теория, методика и практика»: Сб. материалов V Всероссийской научно-практической конференции – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2016 г. – С. 64-68.
20. Зекрин А.Ф. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода/ А.Ф. Зекрин //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2014. – №12(118). – С. 78-83.
21. Иванюжников Б.В. Моделирование технико-тактической деятельности квалифицированных борцов / Б.В. Иванюжников, В.В. Нелюбин // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Сборник научных трудов. – СПБ.: БПА, 2005. – С. 81-91.
22. 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.
23. Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Коломейчук. – М., 2011. – 24 с.
24. Кузнецов А.С. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 128 с.

25. Кузнецов А.С. Влияние изменений правил на выигрышность соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха, Р.Б. Мубаракзянов // 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. 78-81.
26. Кухтерина, А.Н. Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения / А.Н. Кухтерина // Преподаватель XXI век. – 2011. – №3. – С. 100-108.
27. 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.
28. Миндиашвили, Д.Г. Вольная борьба: история, события, люди: монография/ Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев.-М.:Советский спорт, 2007. – 360 с.
29. Мубаракзянов Р.Б. Особенности изменения правил и влияние изменений на соревновательную деятельность в греко-римской борьбе / Р.Б. Мубаракзянов // 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. 98-101.
30. Неробеев Н.Ю. Экспериментальное обоснование нормативных уровней показателей физической подготовленности женщин, занимающихся вольной борьбой / Н.Ю. Неробеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №7. – С. 93-98.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
32. Пахомов А.С. Технико-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1983. – С. 53-59.
33. Подливаев Б.А. Повышение эффективности подготовки спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в вольной борьбе / Б.А.

- Подливаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгахта. – 2016. - №4. – С. 156-159.
34. 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.
35. Смоляр С.Н. Методологические основы классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: учеб. пособие / С.Н. Смоляр, Б.М. Щетинина, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2006. – 96 с.
36. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. заслуженного тренера СССР А.Н. Ленца. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 495 с.
37. 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.
38. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 1999. – №2. – С. 30-31.
39. Тихонова И.В. Общее и специфическое в проблеме технико-тактической подготовки женщин в видах спортивной борьбы / И.В. Тихонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгахта. – 2008. - №2. – С. 105-110.
40. Трутнев П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. – Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240 с.
41. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
42. Тупеев Ю.В. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко//Физическое воспитание студентов. – 2010. – №3. – С. 116-121.

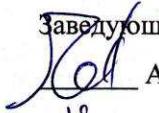
43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
44. Хорькова А.С. Морфофункциональные особенности адаптации женского организма к физическим нагрузкам / А.С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. - №7. – С. 111-116.
45. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста /Е.М. Чумаков. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 224 с.
46. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – 2-е изд. дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
47. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Олма Медиа Групп, 2008. – 212 с.
48. Весовые категории в борьбе [Электронный ресурс]: от 14 апреля 2019 года./Википедия.–
- Режим доступа:[https://ru.wikipedia.org/wiki/Весовые\\_категории\\_в\\_борьбе](https://ru.wikipedia.org/wiki/Весовые_категории_в_борьбе)
49. Правила вида спорта «спортивная борьба»[Электронный ресурс]: федер. закон от 14 июня 2018 г. № 541//Приказ Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sportivnaia-borba-utv-prikazom/chast-i/glava-3/statia-11/>
50. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

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

Заведующий кафедрой

 А.И.Чикуров

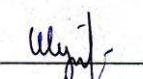
«18 » июня 2021г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 Физическая культура  
**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОК,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОЙ БОРЬБОЙ (НА ПРИМЕРЕ ВЕСОВОЙ  
КАТЕГОРИИ ДО 76 КГ)**

Руководитель

 канд. пед. наук Н.В. Сурикова

Выпускник

 К.А. Шумова

Нормоконтролер

 М.А. Рульковская

Красноярск 2021