

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОЙ БОРЬБОЙ (НА ПРИМЕРЕ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 53 КИЛОГРАММОВ)**

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент Н.В. Сурикова

Выпускник \_\_\_\_\_ В.М. Литвинюк

Рецензент \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент Ю.А. Тимошенко

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М.В. Думчева

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация по теме «Совершенствование тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой (на примере весовой категории до 53 килограммов)» содержит 74 страницы текстового документа, 19 таблиц, 3 приложения, 84 использованных источника.

ЖЕНСКАЯ БОРЬБА, ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА, ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ, СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, ЮНИОРКИ.

**Цель исследования** – обоснование и проверка эффективности методики тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить тактико-техническую подготовку юниорок, планирование тренировочного процесса и использование тактико-технических действий в зависимости от весовых категорий;

2. Определить значимые условия тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов и учесть их роль в экспериментальных методиках;

3. Усовершенствовать методику тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов и доказать её эффективность.

В результате проведения эксперимента была усовершенствована методика тактико-технических качеств юниорок, занимающихся женской борьбой и предоставлен предполагаемый нами ряд рекомендаций и предложений для совершенствования тактико-технической подготовки спортсменок и повышения результативности в соревновательной и тренировочной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Основы тактико-технической подготовки в женской борьбе с учетом весовых градаций .....	8
1.1 Тактико-техническая подготовка спортсменок, занимающихся спортивной борьбой (дисциплина – женская борьба) на этапе спортивного совершенствования .....	8
1.2 Основы современной методики тактико-технической подготовки в спортивной борьбе .....	15
1.3 Анализ тактико-технической подготовленности спортсменок в зависимости от их весовой категории .....	20
2 Методы и организация исследования .....	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования .....	33
3 Экспериментальное обоснование эффективности методики совершенствования тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов....	37
3.1 Обоснование методики для улучшения тактико-технических характеристик спортсменок, занимающихся женской борьбой .....	37
3.2 Описание методики для улучшения тактико-технических характеристик юниорок, занимающихся женской борьбой .....	40
3.3 Оценка эффективности применения методики для улучшения тактико-технических характеристик юниорок, занимающихся женской борьбой .....	47
Заключение .....	54
Список использованных источников .....	55
Приложение А .....	66
Приложение Б.....	66
Приложение В .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Женская борьба – это современный вид спортивного единоборства, культивируемого в мире, основной которого является мастерство выполнения различных тактико-технических действий с целью положить соперника на лопатки (туше) или добиться преимущества по очкам. Женская борьба — это вид спортивной борьбы, где соревнования проходят среди женщин по правилам вольной борьбы [15].

В настоящее время женская борьба развивается в 186 странах мира, среди которых 47 это страны Африки, 33 – Южной и Северной Америки, 40 – Азии, 48 – Европы и 18 – Океании. Всего к 2022 году по женской борьбе проведено 32 чемпионата мира, в которых приняли участие спортсменки более чем из двадцати стран мира (максимальное количество в 2018 году – 26 стран-участниц). Проведено пять олимпийских турниров (с 2004 по 2021 года).

Первые официальные международные соревнования по женской борьбе прошли в августе 1985 года на Всемирном фестивале спортивной борьбы в городе Колботн (Норвегия). Известно, что состязания проходили в семи весовых категориях (до 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70 кг), где свое лидерство оспаривали двадцать две спортсменки из четырех стран мира: Норвегии, Франции, Швеции и Финляндии. В 1986 году количество стран-участниц при повторном проведении этих соревнований увеличилось до шести команд. В соревнованиях приняли участия сборные команды Франции, Норвегии, Нидерланд, Бельгии, Японии и Швеции. Так же возросло количество весовых категорий, правилами проведения соревнований была предусмотрена весовая категория «свыше 70 кг».

С 2004 года женская борьба была включена в программу соревнований летних Олимпийских игр, что подтверждает мировое признание этого вида спорта. Включение женской борьбы в олимпийскую программу указывает на важную роль, которую в мировом спорте занимает женская борьба. Только приобретение олимпийского статуса (для летних женских видов спорта) для

вида спорта требует его культивирования не менее чем в сорока странах трех континентов. Достижение современного уровня развития женской борьбы стало возможным за 30 лет. Женская борьба стала третьим женским видом единоборств (после дзюдо и тхэквондо) включенным в программу летних Олимпийских игр. Однако такие успехи вида спорта определили, в настоящее время, высокий уровень спортивной конкуренции, а как следствие, и необходимости поиска путей совершенствования тактико-технической подготовки спортсменок.

Тактико-техническая подготовленность спортсменок в борьбе имеет свою, по сравнению с мужской, специфику и заметно отличается по способам ведения поединка, а также арсеналу тактико-технических действий [62]. Кроме того, многие авторы [41; 5; 31] отмечают, что в связи с разными физическими и антропометрическими данными единоборцев возникает вопрос о различиях технико-тактической подготовленности спортсменов в зависимости от весовых категорий. Зарубежные и российские исследователи [83; 26], изучая морфологические показатели у борцов женской сборной, выделяют три условные весовые группы: легкая – до 52 кг, средняя до 62 кг и тяжелая – свыше 70 кг.

Некоторые исследователи [66; 62] отмечают, что в легких весовых категориях особенности тактико-технической характеризуют показатели активность, а величина коэффициента активности влияют на спортивный результат. В средней весовой группе такое влияние приобретает показатели эффективности нападения и защиты. Тактико-техническая подготовленность в тяжелых весовых категориях не имеет выраженного характера и во многом разнообразна.

В то же время, особенности тактико-технической подготовки борцов, и, в особенности, женщин с учетом весовых категорий недостаточно исследованы в современной практике. Фактически отсутствуют научные данные, раскрывающие основания для дифференцированного подхода к совершенствованию тактико-технической подготовленности юниорок. А на

этапе спортивного совершенствования все больше возрастает значение учета индивидуальных особенностей спортсменок при планировании и проведении тренировочного процесса.

**Объект исследования** – тактико-техническая подготовка в женской борьбе.

**Предмет исследования** – Совершенствование тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой для спортсменок весовой категории до 53 килограммов.

**Цель исследования** – обоснование и проверка эффективности методики тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов.

**Задачи исследования:**

1) Изучить тактико-техническую подготовку юниорок, планирование тренировочного процесса и использование тактико-технических действий в зависимости от весовых категорий.

2) Определить значимые условия тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов и учесть их роль в экспериментальных методиках.

3) Усовершенствовать методику тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов и доказать её эффективность.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что разработанная нами методика позволит увеличить эффективность тактико-технических показателей, спортсменок, занимающихся женской борьбой.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение данных по научно-методической литературе.

2. Анализ видеозаписей соревновательной деятельности спортсменок.

3. Контрольное тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

## 5. Методы математической статистики.

**Научная новизна исследования:** проведен видеоанализ соревновательных схваток, спортсменок, занимающихся женской борьбой и выявлены более результативные и чаще используемые приемы; совершенствование методики для проведения тренировочного процесса юниорок до 53 кг с целью повышение эффективности тактико-технической подготовки.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в том, что это вносит вклад в совершенствование методики тактико-технической подготовки спортсменок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что усовершенствованная и научно обоснованная методика позволит увеличить результативность выявленных приемов и повысит тактико-техническую подготовленность.

Результаты исследования направлены на повышение эффективности тактико-технической подготовки, что будет способствовать повышению результативности в соревновательном и тренировочном процессе.

# **1 Основы тактико-технической подготовки в женской борьбе с учетом весовых градаций**

## **1.1 Тактико-техническая подготовка спортсменок, занимающихся спортивной борьбой (дисциплина – женская борьба) на этапе спортивного совершенствования**

Техническая подготовка является неотъемлемой частью всей подготовки спортсмена. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков [4].

С.Г. Гагонин [13] в своей работе считает, что техника в спортивной борьбе, в первую очередь направлена на такие задачи, как защита и нападения, при помощи различных двигательных действий, а в работе В.В. Нелюбина [52] техника описывается как комплексность обдуманых, прописанных в правилах приемов, выполняемых для наивысшего достижения своих целей.

Техническая подготовка, по мнению Ю.Ф. Курамшина [45] это - уровень овладения спортсменом комплекса движений, который соответствует особенностям какой-либо конкретной спортивной дисциплины и ориентирована на свершение максимально триумфального выступления в своем виде спорта, а Н.Г. Озолин [54] считает, что она напрямую связана с совершенствованием способностей точности движений, меткости и координированности в своих действиях.

Техническая подготовленность в работе Б.Н. Жураева [27] отмечается как двигательные действия, изученные за всё время и применяющиеся в соревновательной деятельности.

Овладение спортивной техникой в любом виде спорта, в том числе и спортивной борьбе, осуществляется в несколько этапов:

1) ознакомление, связано представлением о структуре изучаемого технического действия. На данном этапе важно понять, как правильно при

выполнении действия выполнить упражнения с наибольшей пользой и какое преимущество дает данный захват или прием в целом [9; 67].

2) формирование двигательного умения – такой степени владения двигательным действием, которая характеризуется ведущей ролью сознания в построении движения в управлении им и его неустойчивостью, и нестабильностью [3; 72].

3) формирование двигательного навыка – способности человека выполнять двигательное действие без значительного контроля сознания за основной техникой, характеризуется высокой прочностью и надежностью выполнения [54; 74].

Ю.А. Шахмурадов [81] считает, что техника выполнения атакующих и защитных действий должна быть освоена до автоматизма, поскольку борьба быстротечна и не дает сильно раздумывать.

В работе А.А. Сытника и А.А. Кириллова [72] выявили, что спортсмены имеющие низкий уровень владения техникой в борьбе, чаще применяют нелогичные, неперспективные приемы, рассчитанные на преодоление сопротивления соперника. Такие борцы дают результат только более сильному борцу. Атлеты, владеющие высокой техникой борьбы, могут победить даже физически сильного противника.

Тактика необходима для спортсмена для лучшей реализации своих физических и технических возможностей, учитывая определенную ситуацию во время схватки, что отмечает автор А.А. Боль [8].

В работе И.Ю. Мальцева [47] идет изучение тактики в спортивной борьбе, которая означает проведение технических действий, основанных на возможностях своих сил и соперника, умение выполнить прием, применив при этом меньше энергии и сил. Большая часть приемов атакующего спортсмена в первую очередь направлена на снижение равновесия соперника в определенном направлении, а Н.А. Седышева [61] считает, что тактикой называется процесс приобретения тактических знаний ведения поединка и непосредственное умение применять эти знания на практике.

Тактика – это применение в схватках - умений, двигательных и психических качеств с учетом индивидуальных особенностей противника с целью получения победы [14; 44; 37].

В.В. Дубинецкий [21] предпринял также попытку изучения особенностей тактических показателей спортсменов и указал в работе, что спортивной тактикой называются технические умения и навыки, физические и психологические качества для достижения наилучшего результата в конкретных условиях соревнований.

Тактическая подготовка – средства и методы приемов, направленные на совершенствование уровня овладения действиями, а тактическая подготовленность – это результат подготовки [79; 57].

К тактическим действиям относятся: Угроза, сковывание, вызов, ложные позы, двойной обман.

Угроза – это один из способов тактической подготовки, в котором создается видимая угроза в осуществлении активных действий, вынуждающая противника защищаться и проводить приемы и контрприемы [20].

Сковывание – это лишение противника свободы действий с целью ожидания его защитной реакции способствующей проведению приемов и их элементов [29].

Вызов – способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов [28].

Ложные позы (положения тела, частей тела), приемы, передвижения и демонстрация усталости [19].

Двойной обман – это способ тактической подготовки, означающий то, что борец выдает действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема [28].

В.П. Панюшкин [56] в своей работе различает три вида тактики, зависящие от вида спорта, квалификации подготовленности спортсмена и особенностей противника.

Первый вид тактики – пассивный, это означает, что соперник введет схватку, нужно повернуть всё так, чтобы в определенный момент словить его на ошибке и выполнить активные действия, для того, чтобы все повернулось в свою пользу.

Второй вид тактики – активный, он означает навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Третий вид тактики – смешанный, в него входит пассивный и активный вид.

Тактически борьба начинается из положения стойка - в зависимости от выбранной дистанции, ситуаций в атаке, защите, контратаке боец пользуется различным набором стоек, стараясь из общей их массы использовать наиболее выгодную для реализации своих активных действий в атаке и обороне [51], другим положением в борьбе может быть партер – это одно из основных положений, в котором спортсмены продолжают вести борьбу, когда одному из них удастся сбить соперника с ног на ковер, что отмечено в работе Д.А. Иванова [33].

Автор В.С. Ивко [34] в своих научных трудах отмечает, что коронные тактико-технические действия - действия, которые получаются у спортсмена лучше всего, выполняются с высокой степенью надежности и часто приносят борцу победу в поединке.

Борец должен обладать несколькими коронными приемами. Это значит, что приемы должны быть правильно выбраны, эффективно освоены в процессе тренировок и результативно применены в поединках [14].

Мы разделяем позиции авторов Д.Ю Абакуменко [2] и И.И. Симачевой [68], что для тактико-технической подготовки, необходимы индивидуальные программы для каждого спортсмена и зависят они от многочисленных факторов: весовой категории и возраста атлета, от уровня подготовленности в данный момент времени и от уровня психологической подготовленности.

Индивидуально-групповая тактико-технической подготовка

В программе спортивной подготовки по спортивной борьбе,

рекомендованной министерством спорта Российской Федерации, приводятся следующие возрастные уровни «Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка» [58], относящиеся к этапу совершенствования спортивного мастерства:

На восьмом уровне - 17-18 лет.

На девятом уровне - 18-19 лет.

На десятом уровне - 19-20 лет.

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствовать индивидуальный комплекс тактико-технических действий против спортсменов, занимающихся спортивной борьбой с учетом разного строения тела, при борьбе с различных исходных положений;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- совершенствовать индивидуальный комплекс тактико-технических приемов («коронных») против спортсменов, занимающихся спортивной борьбой с учетом разного строения тела при борьбе с различных исходных положений;

- совершенствование индивидуального комплекса защитных и атакующих действий против борцов вольного стиля, использующих разный вид стоек и захватов;

- во время тренировочных и соревновательных схваток определить более эффективные защитные и атакующие комплексы, часто применяемые захваты;

Немногочисленные исследования, посвященные женской борьбе [37,46,70] рассматривались и изучались, поэтому тактико-техническая тема, посвященная этому виду спорта как никогда актуальна.

Тактико-технические задачи в соревновательных периодах в своих исследованиях разделил В.В. Зебзеев [29] на три вида:

1. Подготавливающие действия – элементарные движения атакующего борца, соединенные со способами тактической подготовки, обеспечивающие условия успешного проведения атаки или обороны [29; 30].

2. Атакующие действия – тактико-технические действия, состоящие из способа тактической подготовки и самого приема подготовки [29; 24; 50].

3. Оборонительные действия – действия соперника, направленные только на разрушение атаки или использование создавшейся ситуации при разрушении атаки для выполнения контратаки [29; 69; 75].

Ю.В. Чеглаков [78] исследуя основы тактики и техники, отметил что технические действия более эффективно изучать совместно с тактическими, а также А.А. Новиков [53] сделал вывод в своих исследованиях, о том, что важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах) на возможность быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

Спортивный результат, в первую очередь означает определение исхода выступления спортсмена в соревнованиях, что показывает уровень подготовленности на данный момент [74]. Результат отражается с помощью количественных и качественных показателей, предусмотренных правилами для своего вида спорта, и считается официальным, если есть фиксация в протоколах этих соревнований [12].

Изучая работу других авторов Е.В. Феськова [76] и И.Б. Беридзе [6], связанную с изучением спортивных результатов, мы узнали, что стабильность результатов можно определить при помощи двух показателей: количество результатов, полученных в соревновательный период и степень отклонения результатов от нормативного задания.

Тактико-техническая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа на 8-10-ом уровне совершенствования спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы

коронной техники и тактики борьбы, позволяющей достичь высоких спортивных результатов.

В процессе индивидуально-групповой тактико-технической подготовки с занимающимися на восьмом уровне совершенствование спортивного мастерства на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие - широкие, с короткими руками - с длинными руками), борцы по очереди получают задание, бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой, правой).

В процессе индивидуально-групповой тактико-технической подготовки с занимающимися на девятом уровне на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание, бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, стойки, взаимоположения.

Индивидуально-групповая тактическая подготовка на десятом уровне в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

На данном этапе можно подвести следующий итог – нами была проведена работа по изучению литературных источников на основе которых мы с Вами выявили особенности тактико-технической подготовки спортсменов, занимающихся спортивной борьбой на этапе спортивного совершенствования. К значительным особенностям, которые мы выявили, изучив работы нескольких авторов, можно отнести то, что техника в спортивной борьбе, в первую очередь направлена на такие задачи, как защита и нападения, при помощи различных двигательных действий, этапы овладения и совершенствования техники и тактики, а также основные элементы тактических

действий.

## **1.2 Основы современной методики тактико-технической подготовки в спортивной борьбе**

В работе А.П. Прошина [60], описывается, что составление тренированного процесса – это установление условий, средств и способов решения, ранее намеченных задач, стоящих перед процессом спортивной подготовки, предугадание спортивных результатов, которые спортсмен должен достигнуть.

Планирование тренировочного процесса можно разделить на несколько видов: перспективное (многолетнее), текущее (в пределах года или одного спортивного сезона), оперативное (в пределах одного или нескольких тренировочных упражнений) [54].

Многие исследователи, изучающие планирование тренировочного процесса спортсменок, считают, что превышение планируемой нагрузки в тренировочном процессе способствуют у женщин перетренированность в гораздо большей степени, чем у мужчин [35; 36; 81]. Заключение этих авторов обуславливает необходимость нормирования оптимальных нагрузок, отталкиваясь от текущего состояния женского организма, с целью предотвращения непланируемых негативных последствий, это можно заметить в работе Е.И. Тарасенко [73].

Аргументация и составление тренировочных программ подготовки должно подразумевать не только нацеленные на предельно задаваемые нагрузки, но и получение заранее нацеленных двигательных действий, что в своей работе отмечает И.В. Зуб [32].

Особенность подготовки высококвалифицированных спортсменок сводится не только в общепедагогических, но и в специальных положениях [6], среди которых стоит отметить наиболее важные:

- степень многолетней подготовки целенаправленной на взаимосвязь

результаты с дальнейшей перспективой целью и возрастной динамики и подразумевающей неразрывность тренирующих воздействий на разных ступенях многолетней подготовки [20];

- специфика тренировочных мер воздействия, которые определяют подбор тренировочных средств [43];

- целостность и адекватность требований тренировочных и соревновательных нагрузок в совокупности с процессом восстановления, прогнозирующих рост тренирующих воздействий [1];

- индивидуальный подход тренировочного процесса, который предусматривает составление программ тренировок с ориентацией на максимально возможную реализацию спортсмена с учетом индивидуальных способностей [18];

- достижение целей двигательных возможностей спортсменок с ориентацией на рациональное отношение уровней совершенствования качеств и способностей на различных уровнях этапах многолетних тренировок [40];

Планирование тесно связано с участием в спортивных соревнованиях и непосредственно подготовкой к ним и предполагает разделение циклов на три периода - переходный, соревновательный, подготовительный [42].

Подготовительный период - этап спортивной подготовки, направленный на создание и развитие благоприятных условий для появления спортивной формы и ее становления [5].

Задачи данного периода: укрепление общего здоровья спортсмена, совершенствование общей физической подготовки организма к более высоким нагрузкам, сдача контрольных нормативов и подготовка к ним, овладение необходимыми теоретическими знаниями, изучение фундаментальных и углубленных знаний тактики и техники борьбы.

Соревновательный период - этап спортивной подготовки, основная суть которого состоит в том, чтобы как можно более эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на ранее пройденных этапах уровень тренированности [44].

В переходном периоде можно увидеть решение следующих задач:

Создание фундамента для следующей функциональной подготовки и совершенствами физических качеств; увеличение уровня координационных способностей; повышение степени развития гибкости. Период может проводить как в период летних сборов, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный план спортивной подготовки по спортивной борьбе на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения в таблице.

Таблица 1.1 – Годичный план 1-го года ССМ

Виды подготовки	Месяц												Итого
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Общефизическая подготовка	22	22	28	22	27	24	24	26	24	24	24	24	291
Специальная физическая подготовка	20	21	21	20	21	21	21	21	21	21	21	21	250
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Теоретическая подготовка	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	8	9	104
Тактическая подготовка	14	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14	14	166
Психологическая подготовка	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
Итого	83	84	90	83	90	87	87	89	87	87	86	87	1040

Можно заметить, что объем технической подготовки не зависит от времени подготовки. Лидирующее место по итоговому времени заняли общефизическая и специальная подготовка. Наименьшее внимание по времени уделяется теоретической и психологической подготовки спортсменов. Тактической подготовке в марте и мае время меньше, чем в другие месяца. В общефизической подготовке большая нагрузка по времени идет на март и май, чем в другие временные этапы подготовки. Общее количество часов составляет 1040 часов. Самое большее количество времени выделяется на март и май по всем средствам тренировочных занятий, это можно связать с тем, что в этот период идет подготовительный этап тренировочной деятельности. Самое меньшее количество часов выделяется на январь и апрель. Годичный план

спортивной подготовки по спортивной борьбе на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го года обучения в таблице.

Таблица 1.2 – Годичный план 2-го и 3-го года ССМ

Средства тренировочных занятия	Месяц												Итого
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
Общефизическая подготовка	28	20	30	23	29	27	27	29	27	27	27	26	320
Специальная физическая подготовка	23	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	275
Техническая подготовка	14	14	15	14	15	14	14	15	14	15	14	14	172
Теоретическая подготовка	9	9	10	9	10	10	9	10	9	10	9	10	114
Тактическая подготовка	15	15	16	15	16	15	15	16	15	15	15	15	183
Психологическая подготовка	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7	7	80
Итого	96	88	99	91	99	96	95	99	95	96	95	95	1144

Итоговое время составляет 1144 часа, что по сравнению с первым годом на 2-ой и 3-ий год тренировочного процесса увеличивается на 104 часа. Наибольшее внимание уделяется общефизической и специальной подготовке, так же, как и в первый год обучения. Меньшее внимание уделяется теоретической и психологической подготовке. Технической подготовке наибольшее время уделяется на март, май, август и октябрь. На тактическую подготовку больше времени выделяется на март, май и август. Самое большое количество времени выделяется на март и май, август по всем средствам тренировочных занятий.

При составлении плана спортивного планирования подготовки спортивного запаса в спортивной борьбе в тренировочных группах на этапе совершенствования спортивного мастерства, обязательно помнить о тенденциях эволюции вида спорта. Главными, из которых можно выделить следующие:

- организация развития тренировочного процесса происходит из-за требуемых правил соревнований, которые устремлены на повышение степени активности спортсменов во время состязаний;
- обучение спортсменок умению комбинировать выполнения приемов

борьбы для подведения к амплитудному броску;

- изучение и выявление методов для улучшения скоростной, силовой, общей и специальной подготовленности;

- увеличение значимости высокой интенсивности в работе на ковре (около 60%). В это же время возрастает роль регулярного контроля, способов восстановления (таких как педагогических и медико-биологических) и обеспечение научно-методических знаний;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%.) При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Таблица 1.3 - Модель формирования многолетнего плана тренировки борцов на этапе ССМ

<b>Элементы подготовки</b>	<b>Содержание подготовки</b>
Тактико-техническая подготовка	Рационализирование фундаментальных тактико-технических действий и выбор, и совершенствование «коронной» техники учитывая индивидуальные особенности спортсмена; поднятие уровня навыков ведения схваток с соперниками различных уровней и категорий и формирование навыков выступления в важных соревнованиях высокого уровня
Основные методы тренировки	Повторный метод, соревновательный метод, переменный метод, интервальный метод, равномерный метод
Формы организации тренировочного процесса	Индивидуальные и групповые учебные тренировочные и занятия соревновательного характера комплексной и выборочной направленности
Условия подготовки	Специально углубленная организация учёбы, работы в связи с особенной специализацией подготовки и систематическими временными отъездами на учебно-тренировочные и восстановительные сборы и соревнования
Система контроля технико-тактической подготовки	Многогранность, объем и оптимальность тактико-технических действий, уровень владения избранными «коронными» тактико-техническими действиями и навыками выступлений на различных соревнованиях
Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	270-290 дней в тренировочный период за год; 520-580 дней в тренировочный период за год

Главным аспектом на 8-ом уровне ССМ считается технико-тактическая подготовка индивидуальная или групповая, на 9-ом уровне тактико-техническая подготовка индивидуальная или групповая и на 10-ом уровне тактическая подготовка.

Повышение уровня мастерства в данном случае должно реализовываться, главным образом, по индивидуальному плану. Рациональный алгоритм составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценивание подготовки спортсменов по индивидуальному плану;
- сравнение его данных с характеристиками образа чемпиона в данной весовой категории и выявление на основе данных сильных и слабых сторон физической подготовки спортсмена;
- укрепления и работа с сильными сторонами спортсменов и устранение слабых сторон.

В данной части мы с Вами можем подвести такой итог – на основе изучения различных литературных источников были выявлены основные средства, способы и методические приемы, которые используются для тактико-технической подготовки в спортивной борьбе. Мы с вами разобрали этапы планирования тренировочного процесса, выявили модель формирования многолетнего плана тренировки борцов на этапе ССМ, а также выяснили, что главным аспектом на этапе ССМ считается технико-тактическая индивидуальная или групповая подготовка

### **1.3 Анализ тактико-технической подготовленности спортсменов в зависимости от их весовой категории**

Г.С. Султанамедов [70] в своей публикации говорит о том, что разделение по весовым категориям в спортивной борьбе очень значимо. Так в работе Н.В.Полевой [59] написано о том, что во всех видах единоборств выделены группы, ограничивающие верхний предел массы. Весовые категории были введены для уравнивания шансов на победу каждого из участников

соревнований [70].

Так, первые соревнования по женской борьбе прошли в 1987 году, на чемпионате мира в Норвегии было 9 весовых категорий – 1) до 44 килограммов; 2) до 47 килограммов; 3) до 50 килограммов; 4) до 53 килограммов; 5) до 57 килограммов; 6) до 61 килограммов; 7) до 65 килограммов; 8) до 70 килограммов; 9) до 75 килограммов; Весовые категории не менялись 9 лет подряд до 1996 года.

В 1997 году во Франции на чемпионате мира было уже существенное изменение в весах, из 9 весовых, осталось всего 6 – 1) до 46 килограммов; 2) до 51 килограммов; 3) до 56 килограммов; 4) до 62 килограммов; 5) до 68 килограммов; 6) до 75 килограммов; Из них осталось 2 легкие, 2 средние и 2 тяжелые, так до 2001 года еще 4 года подряд в данных весовых категориях проходили последующие чемпионаты мира.

В 2002 году в Москве наблюдалось уже 7 весовых категорий – 1) до 48 килограммов; 2) до 51 килограммов; 3) до 55 килограммов; 4) до 59 килограммов; 5) до 63 килограммов; 6) до 67 килограммов; 7) до 72 килограммов; Из них 3 легкие, 2 средние и 2 тяжелые, в следующем году в Нью-Йорке можно было выступать с теми же весовыми категориями.

Уменьшения количества весовых категорий было неизбежной необходимостью для включения дисциплины женская борьба в программу летних олимпийских игр в 2004 году. Сокращение весовых категорий увеличило конкурентность между участницами, следовательно, к уровню тактико-технической подготовленности спортсменок стали предъявляться высокие требования.

В 2004 году чемпионат мира не проходил. И дальше с 2005 по 2007 год весовые категории не изменялись.

В 2008 году в Японии можно было уже увидеть 8 весовых категорий: 1) до 48 килограммов; 2) до 53 килограммов; 3) до 55 килограммов; 4) до 58 килограммов; 5) до 60 килограммов; 6) до 63 килограммов; 7) до 69 килограммов; 8) до 75 килограммов. Из них 3 легкие, 3 средние и 2 тяжелые,

изменений не наблюдалось до 2017 года.

Из таблицы 1.4 видно, что в 2018 году в Венгрии было 10 весовых категорий – 1) до 50 килограммов; 2) до 53 килограммов; 3) до 55 килограммов; 4) до 57 килограммов; 5) до 59 килограммов; 6) до 62 килограммов; 7) до 65 килограммов; 8) до 68 килограммов; 9) до 72 килограммов; 10) до 76 килограммов; Данные весовые категории по сей день, больше не изменялись и на данный момент до сих пор актуальны.

Таблица 1.4 – Изменения весовых категорий по годам

Период	1987-1996	1997-2001	2002-2003	2005-2007	2008-2017	2018-2023
Весовые категории	до 44 кг	до 46 кг	до 48 кг	до 48 кг	до 48 кг	до 50 кг
	до 47 кг	до 51 кг	до 51 кг	до 51 кг	до 53 кг	до 53 кг
	до 50 кг	до 56 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 55 кг
	до 53 кг	до 62 кг	до 59 кг	до 59 кг	до 58 кг	до 57 кг
	до 57 кг	до 68 кг	до 63 кг	до 63 кг	до 60 кг	до 59 кг
	до 61 кг	свыше 75 кг	до 67 кг	до 67 кг	до 63 кг	до 62 кг
	до 65 кг	-	свыше 72 кг	свыше 72 кг	до 69 кг	до 65 кг
	до 70 кг	-	-	-	свыше 75 кг	до 68 кг
	свыше 75 кг	-	-	-	-	72 кг
	-	-	-	-	-	свыше 76 кг
Всего весовых категорий	9	6	7	7	8	10

На современном этапе изменение весовых категорий не производилось и на настоящий момент в женской борьбе А.Н. Жаворонков и С.Е. Табаков [26] в статье условно делят весовые категории на легкие, средние и тяжелые.

Современные градации легких весовых категорий включают такие веса как 1) до 50 килограммов; 2) до 53 килограммов; 3) до 55 килограммов; Средние весовые категории – 1) до 57 килограммов; 2) до 59 килограммов; 3) до 61 килограммов; 3) до 65 килограммов; Тяжелые весовые категории – 1) до 68 килограммов; 2) до 72 килограммов; 3) до 76 килограммов;

Улучшение эффективности тактико-технических показателей зависит не только от весовой категории, но еще и от телосложения спортсменок, если рассматривать данный вопрос, то можно найти лишь единичные публикации по

данной теме [48; 50; 62; 84]. М.М. Семенов и др. авторы [63] пришли к тому, что, отталкиваясь от показателя телосложения спортсменок, тренеру дается возможность подбирать индивидуальную программу для каждой спортсменки, это касается как подхода к обучению технических действий, так и самого арсенала.

Многие авторы утверждают, что борьба по весовым категориям различается, так как женщины в разных весовых категориях имеют выразительно отличающееся строение антропометрических показателей, так в работе М.М. Семенов [62] и Р.Н. Апойко [6] обнаружены следующие тенденции по характеристикам.

Так у женщин, занимающихся женской борьбой, выступающих в весовой категории до 50 килограммов строения тела имеют следующие отличия, которые заключаются в том, что у них узкие плечи и короткие ноги или широкие плечи и короткие ноги.

В весовой категории до 53 килограммов, встречается такое строение тела, как широкие, узкие и средняя длина плеч с короткими ногами.

Женщины, выступающие в весовой категории до 57 килограммов, имеют такое строение тела, как широкие, узкие и средняя длина плеч с короткими ногами и широкие плечи и средняя длина ног.

Среди женщин, выступающих в весовой категории до 62 килограммов, встречается такое строение тела, как широкие плечи, короткие ноги и широкие плечи и средней длины ноги.

Для женщин весовой категории 68 килограммов, свойственно такое строение тела, как широкие плечи, короткие ноги и широкие плечи и средней длины ноги.

Для спортсменок, выступающих в весовой категории до 76 килограммов, характерны такие антропометрические данные, как широкие плечи и длинные ноги, широкие плечи и короткие ноги, широкие плечи и средней длины ноги.

Авторы указывают, что спортсменки, специализирующиеся в вольной борьбе, характеризуется достоверно большими показателями массы тела,

окружности грудной клетки, ширины плеч, диаметров дистальных эпифизов плеча и предплечья, процентного содержания мышечной ткани при относительно меньшей длине тела, верхней и нижней конечностей, по сравнению с контрольной группой. Массивность развития костей плеча и предплечья связана с усилением нагрузки на эти звенья тела при выполнении специализированных технических движений, которые свойственны борьбе.

Коцарева М.А. и др. авторы [7] выделили группы наиболее важных качеств, необходимых для занятий в избранном виде спорта, среди них соматотип единоборца, его конституциональные и пропорциональные особенности. Морфологические исследования позволили выявить не только отдельные уровневые показатели, но и их связь со спортивным мастерством единоборца.

Кроме того, многие авторы [10,37] отмечают, что в связи с разными физическими и антропометрическими данными единоборцев возникает вопрос о различиях технико-тактической подготовленности спортсменов в зависимости от весовых категорий. Некоторые исследователи [66; 62] отмечают, что в легких весовых категориях особенности тактико-технической характеризуют показатели активность, а величина коэффициента активности влияют на спортивный результат. В средней весовой группе такое влияние приобретает показатели эффективности нападения и защиты. Тактико-техническая подготовленность в тяжелых весовых категориях не имеет выраженного характера и во многом разнообразна.

Авторы А.Н. Жаворонков и С.Е. Табаков [26] в статье делят весовые категории на легкие, средние и тяжелые, так А.М. Кондаков [39] выделил, что в легкой весовой категории более активно выполняются приемы и выше скорость выполнения, чем в тяжелой категории, В.В. Ефремов и М.Г. Колодезникова [25] определили, что в средней весовой категории преобладают наступательные действия и выдерживается высокий темп схватки, Т.В. Егоров [22] и С.И. Вовк [11] отметили, что в тяжелой весовой категории слабый технический арсенал в введении соревновательной деятельности. Чем выше весовая категория, тем

меньше можно увидеть приемов и активности.

В своей работе С.Д. Еграментьев, С.А. Грабельников [23] и И.Ю. Мальцев [4] выявили, что для каждой весовой категории нужно подбирать свою нагрузку, а А.Н. Жаворонков, С.Е. Табаков [27] и А.В. Варичева [5] после эксперимента заметили, как значительно различаются технико-тактические показатели в зависимости от веса, так наибольший показатель технических действий заметен в средней весовой категории.

Изучив и сравнив точки зрения различных авторов о важности и необходимости подбора и изучения технических и тактических действий, учитывая разные весовые категории в видах единоборств, данная тенденция не исключения для женской борьбы.

## **2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

Для решения задач исследования и достижения его конечной цели использовали следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

**1) Анализ научно-методической литературы** - метод, который используется для получения объективных данных интересующей темы, определения методики исследования с помощью исследования специальной литературы. Выявление состояния проблемы и уточнение конкретности задач по данной теме. Был проведен анализ работы различных авторов по теории и методике тренировок спортивной борьбы и рассмотрены такие вопросы, как:

- 1) Тактико-техническая подготовка спортсменов, занимающихся спортивной борьбой (дисциплина – женская борьба) на этапе спортивного совершенствования;
- 2) Средства, методы и методические приемы, используемые для тактико-технической подготовки в спортивной борьбе;
- 3) Использование тактико-технических действий у борцов в зависимости от весовых категорий (на примере женской борьбы). Всего было изучено 80 литературных источников.

**2) Педагогическое наблюдение** – это метод исследования, позволяющий изучить исследуемую проблему без вмешательства со стороны исследователя. По своей форме является выборочным, то есть в процессе наблюдения вводится за отдельными спортсменами, которые прошли отбор и поднялись в турнирной таблице не ниже ¼ финала. Наблюдение было систематическим, потому что регулярно фиксировались все действия,

непрерывно в процессе всей соревновательной схватки. Наблюдение было прямым, так как рассматривалось в реальном времени во время трансляции соревнований. Скрытым было, так как участники соревновательной деятельности в результате наблюдения не были осведомлены о том, что идет оценка соревновательной деятельности

Таблица 2.1 – Пример бланка протокола для оценки ТТД, реализованных спортсменками в поединке олимпийских игр 2021 и чемпионата мира 2021 года по женской борьбе

Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД

**3) Контрольное тестирование** – это метод исследования, позволяющий определять форсированности конкретного качества, либо двигательного умения.

Для осуществления контрольного тестирования используются контрольные упражнения.

В представленной работе, контрольные упражнения были составлены на основе федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе по общей спортивной подготовке:

а) бег на 60 м. Проводился на ровной поверхности с низкого старта. Замеряется на ручной секундомер с точностью до 0,1 сек. Записывается лучший результат из двух попыток.

в) бег на 2000 м. Проводился на ровной местности. Результат замеряется с помощью ручного секундомера с точностью до 0,1 сек.

с) сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук

при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

d) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

e) челночный бег 3 x 10 м. Проводился на открытом воздухе. Челночный бег заключался в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксировался с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.

Таблица 2.2 – Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности девушек, занимающихся женской борьбой на этапе ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более 9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее -15
5.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 43
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 20

f) прыжок в длину с места. От стартовой линии рассчитывалась разметка. Выполнялся толчок двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измерялась в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывался по лучшей из трех попыток.

j) Подъём туловища, лежа на спине за 20 секунд. Выполняется из

исходного положения: лёжа, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени.

к) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Таблица 2.3 – Контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности, девушек, занимающихся женской борьбой на этапе ССМ

Упражнения	Единицы измерения	Норматив для девушек
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	кол-во раз	Не менее 8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	кол-во раз	Не менее 20
Прыжок в высоту с места	см	Не менее 47
Тройной прыжок с места	м	Не менее 6,0
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	Не менее 7,0
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	Не менее 6,3

а) подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол". Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять прямые ноги, до касания носками хвата руками гимнастической стенки, затем опустить их вниз зафиксировав исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов.

б) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из исходного положения -упор на прямых руках, ноги прямые. При выполнении упражнения участник обязан: сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, плечи ниже локтевого сустава; разгибая руки, выйти в исходное положение, зафиксировав на 0,5 секунд и.п., продолжить упражнение.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

с) прыжок в высоту с места. И.п. стоя боком возле стены, ближняя к стене выпрямленная рука вытянута вверх. Производится первая отметка о касании. Толчком двух выпрыгнуть вверх, коснуться пальцами стены. Производится вторая контрольная отметка. Расстояние между первой и второй отметкой считается высотой прыжка.

д) тройной прыжок с места. Норматив выполняется на ровной площадке с размеренной контрольной линией для отталкивания, местом приземления и отметками каждые 5 сантиметров. И.п. - основная стойка перед линией отталкивания, выполняется прыжок двумя вперед, приземление не на толчковую ногу, толчком ноги вперед приземляемся на толчковую ногу, выпрыгнув вперед приземлиться на обе ноги. Результат засчитывается по ближайшей к первой контрольной линии отметке (качанием) оставленной любой частью тела.

е) бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в поднятых вверх руках. Согнув руки в локтях за головой выполнить бросок набивного мяча вперед. Измерительной лентой произвести замер броска.

ф) бросок набивного мяча (3 кг) назад. Исходное положение: стоя перед линией, набивной мяч в опущенных руках спереди. Движением прямых рук вверх прогнувшись выполнить бросок набивного мяча через себя. Измерительной лентой произвести замер броска.

**4) Педагогический эксперимент** – это метод исследования, заключающийся в создании специальных условий для проверки справедливости выдвинутых гипотез. Цель педагогического эксперимента чаще всего основывается на разработке, наблюдении и оценки эффективности разработанной методики.

В нашем случае мы использовали сравнительный эксперимент – участвовали две группы контрольная и экспериментальная, формирующий

эксперимент – направленный на обучение новой комбинации ТТД.

Приоритетными параметрами для оценки была сформированность тактико-технических действий в спортивной борьбе.

Основной педагогический эксперимент проводился для экспериментального обоснования повышения эффективности тактико-технических показателей спортсменов, за счет выявления приемов, чаще выполняемых у спортсменов высокого класса на соревнованиях высокого ранга.

**5) Методика оценки тактики ведения схватки Д.Г. Миндиашвили [51].** Использовалась в данной работе для оценки владения женщинами-борцами эффективными тактико-техническими приемами в партере и в стойке, позволяющими грамотно вести атаку и защищаться. Методика представляет собой перечень из 14-ти основных характеристик тактики и техники, которые фиксируются в ходе наблюдения за поединком. Процедура проведения методики заключается в том, что тренер фиксирует данные каждого борца в специальном протоколе с помощью числовых оценок 0 и 1, где 1 соответствует наличию характеристики, 0 – ее отсутствию. Бланк протокола приведен в приложении. Для повышения достоверности и надежности полученных результатов указанные характеристики измерялись в 15-ти поединках. Затем рассчитывалось среднее арифметическое. Для выражения данных в 64 процентах полученный результат умножался на 100.

Характеристики тактики: 1. Атака соперника ритмично, стабильно, с возрастанием натиска. 2. 15-20 действенных попыток к проведению приема. 3. Набор 8-10 баллов. 4. Туширование на лопатки после каждого приема. 5. Броски с большой амплитудой. 6. Сковывание соперника. 7. Использование ложных атак. 8. Маневрирование. 9. Владение центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер. 10. Мощный спурт в конце схватки. 11. Умение сочетать расслабление рук и ног между атаками. 12. Постоянная собранность при действиях своих или соперника. 13. Приемы в партере. 14. Приемы в стойке.

Кроме того, рассчитывался интегральный показатель тактико-технической подготовленности. Это общая сумма баллов, полученная спортсменкой в схватках, деленная на количество поединков.

#### **5) Комплексная методика оценки характеристик тактико-технической подготовленности борцов.**

Данная методика состоит из совокупности числовых коэффициентов, которые отражают главные содержательные характеристики тактико-технической подготовленности спортсменов, которые мы отобрали, основываясь на анализе научно-методической литературы.

Коэффициенты считаются из расчета основы анализа протоколов хронометража и стенографии учебно-тренировочных схваток. В нашем эксперименте коэффициенты высчитываются для каждой спортсменки исходя из анализа схваток с её участием.

Перечень коэффициентов:

1. Активность – количество атакующих действий, проводимых в среднем за 1 минуту.
2. Надежность атакующих действий – отношение количества успешно проведенных атак к общему количеству атакующих действий (в %).
3. Надежность защитных действий — отношение количества успешно проведенных защит к общему количеству защитных действий (в %).
4. Коэффициент вероятности атаки – отношение числа атакующих действий к числу всех попыток применения атак, а также угроз атак.
5. Разносторонность характеризуется отношением числа приемов, проводимых борцами в правую и левую стороны.
6. Техничко-тактическое разнообразие (индекс технико-тактического разнообразия) характеризовалось числом групп, из числа которых проводились приемы.

#### **6) Методика поминутной оценки динамики активности борцов.**

Методика разработана и представлена Д.А. Завьяловым [28] в его диссертационном исследовании. Благодаря данной методике появилась

возможность диагностировать положительные и отрицательные стороны активности, которые проявляются во время борьбы. Характеристики оцениваются по баллам, которые имеют отрицательный либо положительный знак. Очки рейтинга выявлялись автором методики с помощью опроса 47 специалистов по борьбе на различных международных соревнованиях. Перечень с оценками характеристик предоставлены ниже в таблице 2.4.

Таблица 2.4 – Характеристики активности в поединке и их рейтинговые значения

№	Характеристики	Значения
1.	Выжидательная (нерезультативная)	+1
2.	Активно-отыгрывающая (нерезультативная)	+2
3.	Активная (нерезультативная)	+3
4.	Защитная (результативная за счет грубых ошибок противника)	+4
5.	Выжидательная (результативная за счет контрдействий)	+5
6.	Выигрыш в партере (в партере по решению судей)	+6
7.	Выигрыш в стойке	+7
8.	Выигрыш с удержанием преимущества	+8
9.	Активно отыгрывающая (результативная)	+9
10.	Активная (результативная)	+10
11.	Победа с явным преимуществом	+11
12.	Победа на туше	+12
13.	Защитная (нерезультативная)	-2
14.	Проигрыш в партере (в партере по решению судей)	-4
15.	Проигрыш при попытке удержать преимущество	-6
16.	Проигрыш с разницей 10 и более баллов	-11
17.	Проигрыш на туше	-12

Схватка оценивается с помощью протокола. По ходу схватки в протокол заносится оценка (со знаком) действий борцов за каждую минуту. Затем подсчитывается сумма баллов. Полученный результат умножается на 10 и делится на количество минут схватки.

## 2.2 Организация исследования

На первом этапе (с сентября 2021 по апрель 2022 года) проводился теоретический анализ и обобщение данных по научно-методической

литературе. Мы анализировали следующие положения: 1) Тактико-техническая подготовка спортсменок, занимающихся спортивной борьбой (дисциплина – женская борьба) на этапе спортивного совершенствования; 2) Основы современной методики тактико-технической подготовки в спортивной борьбе; 3) Анализ тактико-технической подготовленности спортсменок в зависимости от их весовой категории.

На данном этапе были сформулированы объект исследования, предмет исследования. Поставлена цель исследования, которая заключается в обосновании и проверке эффективности методики тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов. Исходя из объекта, предмет и цели исследования выдвинута рабочая гипотеза исследования.

**Второй этап (июль 2022-август 2022)** – проводилось опосредованное педагогическое наблюдение на основе анализа видео соревновательных схваток женщин на чемпионате мира 2021 и олимпийских игр 2021 по спортивной борьбе (дисциплина женская борьба). Основываясь на рекомендации В.В. Нелюбина [1], В.Г. Манолаки [2], Б.И. Тараканова, Ю.Н. Неробеева, Ю.И. Гостинщикова [3], Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.Л. Дементьева [4] был составлен протокол наблюдения и в нем отмечались все реализованные технические действия, выполняемые спортсменками в ходе соревновательной схватки и оценки за технические реализованные действия.

Данный метод проводило три тренера, все высшей категории, также у всех тренеров подтверждается наличие стажа более 10 лет и наличие подготовленных спортсменов высокого класса, что говорит о профессионализме.

Для определения приемов, которые чаще всего удачно реализовывались, изучили два крупных соревнования – олимпийские игры 2021 года и чемпионат мира 2021 года. Проанализировано 16 соревновательных поединков, из которых финальные, полуфинальные, утешительные встречи,  $\frac{1}{2}$  финала и  $\frac{1}{4}$  финала. Рассмотрена тактико-

техническая подготовленность 16 спортсменок и выделены виды технических действий и структурирована их последовательность. В протоколе технических действий стало заметно, что самый результативный прием оказался – проход в ноги. Далее мы изучили варианты дальнейших действий с этого приема.

**Третий этап (октябрь 2022-январь 2023)** – разработана методика, учитывающая особенности построения соревновательных поединков в легкой весовой категории (до 53 килограммов) для совершенствование тактико-технической подготовленности. Основой методики представлялась структура поединка.

В основу методики были включены:

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»;
- программа спортивной подготовки по дисциплине спортивная борьба, принятая на базе КГБУ ДО «СШОР имени Б.Х.Сайтиева»;
- структура поединка, которая представляла собой основу методики;
- результаты педагогического наблюдения – анализ соревновательных схваток по женской борьбе в весовой категории до 53 килограммов.

Методика не изменила общие требования к проведению занятий, изменение коснулось содержания основной части тренировочного занятия, под который был составлен алгоритм разучивания тактико-технических действий и составлен комплекс специальных упражнений.

**Четвертый этап (сентябрь 2022– февраль 2022)** – проведен преобразующий педагогический эксперимент, результаты которого подтвердили эффективность совершенствование тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов.

В данном эксперименте приняло участие 10 спортсменок, которых разделили по 5 спортсменок в каждую группу (все имеют квалификацию не ниже КМС). Были собраны экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ)

группы, занимающихся спортивной борьбой и имеющие весовую категорию 53 кг, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Базой эксперимента была КГБУ ДО «СШОРА имени Б.Х. Сайтиева».

Формировались группы на основе предварительного тестирования – по общей и специальной физической подготовленности, для того, чтобы убедиться, что у спортсменок показатели находятся на одном уровне для более объективного проведения. Были проведены контрольные схватки с поставленными задачами, для того, чтобы после эксперимента можно было увидеть динамику изменения

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике обусловленной программой, а экспериментальная группа на тренировочных занятиях применяла усовершенствованную нами методику для совершенствования тактико-технической подготовленности, учитывая весовую категорию и анализ соревновательных схваток. Задачей экспериментальной методики было наработать автоматизацию по выполнению определенной комбинации тактико-технических действий, по нашему мнению, предполагающие определенные преимущества, спортсменок, владеющих техническими действиями в соревновательных схватках, относительно соперника.

**Пятый эксперимент (декабрь 2022 – январь 2023)** – проводилась обработка математических данных, составление таблиц, выполнялось обоснование методики на совершенствование тактико-технической подготовленности спортсменок, занимающихся женской борьбой, выполнялось окончательное написание магистерской диссертации, формулировался вывод и практические рекомендации, оформление работы.

Данный метод применялся с целью анализа эффективности эксперимента и анализа изменения тактико-технических показателей спортсменок, занимающихся женской борьбой после эксперимента, а также выявления более результативных приемов для использования в своем эксперименте.

### **3 Экспериментальное обоснование эффективности методики совершенствования тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов**

#### **3.1 Обоснование использования методики для улучшения тактико-технических характеристик спортсменок, занимающихся женской борьбой**

Соревновательный поединок представляет собой и является показателем того, насколько результативно произошла вся подготовка спортсмена к соревнованиям. Условия проведения соревнований, изменяющиеся весовые категории, заставляют борцов каждый раз искать новые пути совершенствования своей подготовки, поэтому для создания методики совершенствования тактико-технической подготовленности юниорок, занимающихся женской борьбой, мы решили проанализировать структуру и содержание соревновательной деятельности борцов, выявить те тактико-технические действия, которые наиболее часто используются и являются более результативными, по оценке судей.

Основой методики эффективности тактико-технической подготовки с учетом весовой категории – 53 кг для улучшения тактико-технических показателей в тренировочный и соревновательный период является внедрения индивидуального тренировочного комплекса, разработанного с помощью методики видеонаблюдения с выявлением результативных приемов. Из приемов, дающих результаты, был выбран тот, который использовался чаще остальных.

На основе видеозаписей мы проводили протоколирование, наблюдалось: 1) результат схватки; 2) технические реализованные действия; 3) оценки за технические реализованные действия;

В таблице 3.1 и 3.2 представлены фрагменты результата соревнований финала олимпийских игр Маю Мукаиды (Япония) и Пан Цяньюй (Китай) и

финала чемпионата мира Акари Фуджинами (Япония) и Юлия Леорда (Молдова)

Таблица 3.1 – Результаты оценки соревновательной деятельности спортсменок в финале за первое место на Олимпийских играх-2020 (2021 года)

Пара	Результат схватки	Реализованные ТТД	Оценки за ТТД
Маю Мукайда (Япония)	5 - победа	Проход в ноги (захват за голеностоп и бедро), переход на вторую ногу, посадка на таз и переход за спину	2 балла
		Нырок под руку, проход в ноги и выталкивание за ковёр	1 балл
		Проход в две ноги, сбивание спортсмена на таз, забегание за спину	2 балла
Пан Цяньюй (Китай)	4	Загрузила шею для дальнейшего перехвата ноги, с последующим переходом за спину	2 балла
		В низком партере отключила корпус и выполнила прием – переворот накатом	2 балла

Таблица 3.2 – Результаты оценки соревновательной деятельности спортсменок в финале за первое место на чемпионате мира (2021 года)

Пара	Результат схватки	Реализованные ТТД	Оценки за ТТД
Акари Фуджинами (Япония)	10 - победа	Проход в пятку, перевела соперницу в низкий партер	2 балла
		Сделала обманное действие –имитацию прохода в левую ногу, дождалась защитной реакции соперника и прошла в правую ногу, посадила соперницу на таз и забежала за спину	2 балла
		Взяла боковой захват, качнула в свою стороны, для того, чтобы соперница ближней ногой шагнула к ней и прошла в ногу, загрузила корпусом и перевела в низкий партер	2 балла
		Прошла в ноги, вырвала вверх на второй этаж и кинула на лопатки	4 балла
Юлия Леорда (Молдова)	0	-	0 баллов

В таблицах 3.1 и 3.2 представлены в первой графе фамилия, имя и

страна участниц соревнований, во второй графе: итоговый результат схватки, в третьей графе: результативные приемы, использованные спортсменками, в четвёртой графе: баллы за результативные приемы. Обобщая результаты педагогического наблюдения за соревновательную деятельность спортсменок высокого ранга, можно заметить, что чаще использовались проходы в ноги и из них были выполнены последующие действия с зарабатыванием оценок.

Как выяснилось, что проходы в ноги на соревнованиях высокого ранга реализуются в 90% случая, а именно:

- 1) с прохода в ноги выполняется посадка на таз с последующим забеганием за спину – 25%;
- 2) с прохода в ноги выполняется посадка на таз с последующим удержанием на лопатках – 20%;
- 3) с прохода в ноги выталкивание соперника за ковер – 10%;
- 4) с прохода в ноги выполняется перевод в партер с последующим переворотом накатом – 40%;
- 5) с прохода в ноги выполняется переворот в партер с последующим переворотом скрестным захватом голеней – 35%;
- 6) с прохода в ноги выполняется вырывание вверх с последующим выталкиванием за ковер – 13%;
- 7) с прохода в ноги выполняется вырывание вверх с последующим броском на лопатки – 12%.



Рисунок 3.1 – Варианты ТТД, которые начинаются с проход в ноги

Из рисунка 3.1 мы можем увидеть, что после прохода в ноги много вариантов последующих действий, которые можно выполнить для одержание победы.

С прохода в ноги 15% спортсенок выполняют посадку на таз, продолжая борьбу 10 % забегают за спину, а 5 % удерживают на лопатках – для чистой победы. Выталкивают за ковер 10% спортсенок для получения балла. Переходят в партер 30% и продолжая борьбу, выполняют переворот накатом 10%, а переворот скрестным захватом голеней 5%. После прохода в ноги 10% вырывают вверх (на второй этаж), с последующим действием 3% выталкивают за ковер, а выполняют бросок 2% борцов.

Наиболее эффективные по качеству техники по последующим приемом с прохода в ноги оказались перевод в партер и посадка на таз.

Таким образом, в весовой категории 53 килограмма выявились самые эффективные приемы, на которые можно делать акцент в данной весовой категории для повышения результативности в соревновательной и тренировочной деятельности, что напрямую повлияло на совершенствование методики тренировочного процесса.

### **3.2 Описание методики для улучшения тактико-технических характеристик юниорок, занимающихся женской борьбой**

Наша методика направлена на совершенствование тактико-технической подготовки спортсенок, занимающихся женской борьбой в весовой категории до 53 килограммов.

Целью тактико-технической подготовки является повышение уверенности в двигательных действиях, умение переходить с одного приема на другой и в умении оптимально использовать технические и физические возможности с учетом изменяющихся условий во время поединка.

Основной акцент на совершенствование методики сделан на

нарабатывание до автоматизма такого приема как проход в ноги и изучение всех комбинаций с данного приема.

Далее мы разработали перечень подводящих упражнений и упражнений на совершенствования технических действий.

В таблице 3.3 «Подводящие упражнения и упражнения на совершенствование ТД» описываются основные технические действия, которые рекомендовано использовать после выполнения приема прохода в ноги для эффективного и результативного продолжения и развития атаки и средства их совершенствования и подводящие упражнения к ним. Для подводящих упражнений и средств совершенствования технических действий были использованы не только средства с применением повторного метода тренировок, но и упражнения соревновательного и игрового методов.

Структурная классического годового цикла подготовки в спортивной борьбе включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период, в котором необходимо сформировать состояние оптимальной готовности к соревнованиям, как правило, непродолжительный - от 1,5 до 2,5 месяца. В соревновательном периоде решаются задачи сохранения достигнутой спортивной формы и поддержания всех сторон подготовленности. С учетом системы соревнований в спортивной борьбе сохранение спортивной формы возможно за счет оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 3.3 – Подводящие упражнения и упражнения на совершенствование ТД

Технические действия	Перечень подводящих упражнений	Упражнения на совершенствование ТД
Проход в ноги	борцовкий шаг; игры с касаниями – коснуться до определенной части тела соперника (внутренняя часть бедра, голень); подшагивание к ноге на время	проход с перевода – рывком за руку, с броска через плечи, через спину, с броска с подхватом, с броска вращением; проходы в ноги в положении стоя на ногах или на коленях; многократное выполнение подшагивание к ногам

### Окончание таблицы 3.3

Технические действия	Перечень подводящих упражнений	Упражнения на совершенствование ТД
Выталкивание за ковёр	упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), стараться оттеснить друг друга из заранее намеченного квадрата или круга	соперниц натиском пытается вытолкнуть, перед зоной ковра выполнить бросок и кинуть за ковер
Посадка на таз	захват ноги; проход в одну или две ноги; перевод рывком за спину соперника; нырок под руку	проход в ноги, давлением плечом на бедро, посадить на таз и перейти на дожимание на лопатки
Забегание за спину	захват головы и руки соперника с давлением вниз	переворот забеганием захватом шеи из-под плеч
Удержания на лопатках	верхний лежит на животе и держит руку и туловище сбоку. Соединить свои руки около его руки и, прижимая ее к себе, забежать в левую сторону, повернуться грудью вниз; верхний сидит сбоку ногами вперед и держит нижнего за руку и туловище; захватить правой рукой его руку около плеча	на время выполнять бросок и удерживать на лопатках
Вырывание вверх (на второй этаж)	швунг, подшагивание в две ноги	вырвать вверх, выполнить бросок
Бросок на лопатки	на время один спортсмен выполняет любой бросок и пытается удержать на лопатках, второй пытается уйти с лопаток	удержание на лопатках с разных захватов с сопротивлением соперника
Перевод в партер	перевод рывком за спину соперника; нырок под руку; швунг и продергивание за спину; -Проход в ногу, нырок под руку	с перевода в партер, переход на перевод накатом; с перевода в партер перейти на ключ и удержать на лопатках
Переворот накатом	стоя на мосту, затащить на грудь гирию из положения сбоку и из-за головы; встать на колени с мячом или чучелом; выполняя мост, перевернуть мяч или чучело через свою грудь на другую сторону и вернуться обратно; из положения партера соединить руки, лечь на левый бок, согнуть ноги в коленях, упереться ступнями в ковер, встать на мост, перекатиться на другой бок и снова встать в положение партера	переворот накатом захватом туловища и руки на ключ; переворот накатом с подбиванием ближней ноги
Переворот с крестным захватом голеней	переворот через мост с захватом бедер выше колен	переворот через мост скрестным захватом с дожиманием на лопатках

Переходный период (Таблица 3.4) приходится на летний (каникулярный) период (июль-август) и включает 2 мезоцикла, построенных по типу восстановительно-поддерживающего и восстановительно-подготовительного, характеризующихся низкой интенсивностью нагрузок.

Таблица 3.4 – Структура и содержание подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой в 1-м полугодичном макроцикле

1	Периоды	1 подготовительный									1 соревновательный									
2	Этапы	ОП				СП					Соревн.				Соревн.					
3	Мезоциклы	БР				БС			КП		1 С			2 С			3 сор			
4	Месяцы	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					
5	Микроциклы	ОП	ОП	ОП	Вс	СП	СП	СП	М	Вс	М	С	С	С	Вс	С	С	С	Вс	
6	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
7	Соревнования																			
8	Учебно-тренировочные сборы																			
9	Объем тренир. нагрузки	Большой																		
		Средний																		
		Малый																		
10	Интенсивность тренировочной нагрузки	Макс.																		
		Субмакс.																		
		Умер.																		
		Низкая																		
11	Режим тренировки в микроцикле: 1 – одно ТЗ в день; КС – контр. схватки	Пн	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1					
		Вт			1	1								1	1	1	1	1	1	1
		Ср	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
		Чт			1	1											1	1	1	1
		Пт	КС	КС			КС	КС	КС	КС	КС									
		Сб																		
		Вс																		
12	Кол-во тренировочных дней в микроцикле	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
13	Кол-во соревновательных дней в микроцикле										1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	Кол-во дней отдыха в микроцикле	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	Кол-во тренировок за микроцикл	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
16	Кол-во часов в микроцикле	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
17	Контроль	К														К				

Примечание. Условные обозначения: Этапы: ОП- общеподготовительный; СП – специально-подготовительный; Мезоциклы: БР - базовый развивающий; БС - базовый стабилизирующий; КП - контрольно-подготовительный; С – соревновательный; Микроциклы: ОП – общеподготовительный; СП - специально-подготовительный; М - модельный; С - соревновательный; Вс - восстановительный; КС - контрольные схватки; Контроль: К - контроль.

Подготовительный период включает в себя два этапа общую и специальную подготовку. В общую подготовку входит расширение

функциональных возможностей организма, становление спортивной формы, для этого необходимы комплексы упражнений, отличающиеся от соревнований. Общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренировочный процесс и на ее основе идет продолжение специальной подготовки. Показателями выполнения задач первого этапа подготовительного периода является повышения уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений.

Соревновательный период характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких результатов. По своей структуре динамика нагрузки в этот период представляет собой периодические подъемы до максимума (во время соревнований) и спады (после соревнований). Количество подъемов и спадов соответствует количеству соревнований.

В таблице 3.5 расписан 2-ой полугодичный макроцикл. Перед соревнованиями интенсивность нагрузки превышает объем тренировки и доводится до максимума. Наиболее сильное влияние оказывает интенсивность, если ее использовать на максимальном уровне. В начале подготовительного периода в течении 4 недель проводятся учебно-тренировочные сборы для быстрого втягивания спортсменов и подготовки их к предстоящим нагрузкам в грядущем тренировочном сезоне.

Для совершенствования методики было предложено повышение нагрузки на выполнение приемов, выявленных по результативности соревновательной деятельности и расписаны упражнения для совершенствования тактико-технических показателей. Контрольные схватки особенно активно включаются в тренировочную программу и проводятся в конце второго подготовительного и в начале второго соревновательного периодов для подведения и поддержания оптимальной формы спортсмена, которая необходима для результативных выступлений на соревнованиях.

Примеры упражнений и практических заданий, которые рекомендуются для использования в период совершенствования тактико-технической подготовленности борцов: 1) пятнашки – коснуться до

определенной части тела – в течении 30 с нужно выполнить больше касаний, чем соперник; 2) выполнения упражнения по заданию – пройти в ногу за установленное время, сделать нырок под руку – 30 с; 3) петушинные бои – стоя на одной ноге, руки за спину – задача вывести из равновесия соперника – 30 с; 4) борьба с захвата ноги борьба до балла – 30 с; 5) борцовский шаг – 2 круга; 6) имитация прохода в ноги с привязанной резиной на поясе; 7) борьба в партере до результативного приема – 3 периода по 1 минуте.

Таблица 3.5 – Структура и содержание подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой в 2-м полугодичном макроцикле

1	Периоды	2 подготовительный									2 соревновательный									
2	Этапы	ОП				СП					Соревн.				Соревн.					
3	Мезоциклы	БР				БС		КП			3 С		4 С		5 сор					
4	Месяцы	январь				февраль					март		апрель		май					
5	Микроциклы	ОП	ОП	ОП	Вс	СП	СП	СП	М	Вс	М	С	С	С	Вс	С	С	С	Вс	
6	Недели	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
7	Соревнования																			
8	Учебно-тренировочные сборы																			
9	Объем тренир. нагрузки	Большой																		
		Средний																		
		Малый																		
10	Интенсивность тренировочной нагрузки	Макс.																		
		Субмакс.																		
		Умер.																		
		Низкая																		
11	Режим тренировки в микроцикле: 1 – одно ТЗ в день; КС – контр. схватки	Пн	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1					
		Вт			1	1									1	1	1	1	1	1
		Ср	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
		Чт			1	1											1	1	1	1
		Пт	КС	КС			КС	КС	КС	КС	КС	КС	КС	КС	КС	КС				
		Сб																		
		Вс																		
12	Кол-во тренировочных дней в микроцикле	6	6	6	6	6	6	6	6	6										
13	Кол-во соревновательных дней в микроцикле										1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	Кол-во дней отдыха в микроцикле	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	Кол-во тренировок за микроцикл	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
16	Кол-во часов в микроцикле	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
17	Контроль	К																		

Примечание. Условные обозначения: Этапы: ОП- общеподготовительный; СП – специально-подготовительный; Мезоциклы: БР - базовый развивающий; БС - базовый стабилизирующий; КП - контрольно-подготовительный; С – соревновательный; Микроциклы: ОП – общеподготовительный; СП - специально-подготовительный; М - модельный; С - соревновательный; Вс - восстановительный; КС - контрольные схватки;

Таблица 3.6 – Схема-модель методики тактико-технической подготовки юниорок, занимающихся женской борьбой

<b>Первый этап – Совершенствование техники прохода в ноги с разных положений</b>			
Технические компоненты		Тактические компоненты	
Правильное подшагивание ногами к ногам и вырывание вверх	Проход в правую ногу, в левую, в две ноги	Выполнение ложных действий – показать в правую ногу, пройти в левую	Контратака с прохода в ноги
<b>Второй этап – Переходы с положение стойки в положение партер</b>			
Технические компоненты		Тактические компоненты	
Перевод рывком за спину соперника; Нырок под руку	Швунг и продергивание, запрыгивание сзади	Вывести соперника с равновесия	Создать условия, чтобы соперник начал упираться
<b>Третий этап – Совершенствование техники в положении партер</b>			
Технические компоненты		Тактические компоненты	
Переворот накатом	Переворот скрестным захватом голеней	С одного приема перейти на другой	Ложный показ в одну сторону, сделать в другую
<b>Четвертый этап – Комбинации приемов с проходов в ноги</b>			
Технические компоненты		Тактические компоненты	
С прохода в ноги выполняется перевод в партер с последующим переворотом накатом	С прохода в ноги выполняется переворот в партер, а затем переворотом скрестным захватом голеней	Выполнение ложных действий, выведение из равновесия	Контратака, давление на соперника, обманные действия
<b>Средства, используемые для решения задач спортивной подготовки</b>			
Игры с касаниями – коснуться до определенной части тела соперника (спина, голень, пятка)	Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), стараться оттеснить друг друга из квадрата или круга	Выполнения приема за определенное время по заданию – проход в ногу, перевести соперника	Контрольные схватки с выполнением отработанных приемов
<b>Методы, используемые в методике</b>			
Разделение с укреплением	Интервальный метод	Соревновательный метод	Игровой метод
<b>Количество повторений по времени</b>			
2 периода по 3 минуты – для отработки		4 периода по 30 секунд – игры	2 периода по 3 минуты – тренировочные схватки
<b>Продолжительность усвоения упражнений</b>			
1 этап – в течении месяца ,три тренировки в неделю – вт, чт, сб	2 этап – в течении месяца ,три тренировки в неделю – вт, чт, сб	3 этап – в течении месяца ,три тренировки в неделю – вт, чт, сб	4 этап – в течении месяца ,три тренировки в неделю – вт, чт, сб

Таким образом, методика направлена на повышение результативности тактико-технических характеристик спортсменов.

### 3.3 Оценка эффективности применения методики для улучшения тактико-технических характеристик юниорок, занимающихся женской борьбой

Для оценки эффективности разработанной методики был организован формирующий эксперимент. В данном эксперименте приняло участие 10 спортсменок, занимающихся спортивной борьбой и имеющие весовую категорию 53 кг, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства. Базой эксперимента была КГБУ ДО «СШОРА имени Б.Х.Сайтиева». Были собраны экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, в каждой находилось по 5 спортсменок (все имеют квалификацию КМС).

Формировались группы на основе предварительного тестирования – по общей и специальной физической подготовленности, для того, чтобы убедиться, что у спортсменок показатели находятся на одном уровне для более объективного проведения. Были проведены контрольные схватки с поставленными задачами, для того, чтобы после эксперимента можно было увидеть динамику изменений.

Таблица 3.7 – Результаты тестирования по общей физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Контрольные упражнения	КГ		ЭГ		t	P
	$\bar{X}_{cp}$	$\sigma$	$\bar{X}_{cp}$	$\sigma$		
Бег на 60 м	9,56	0.114	9,56	0.055	0*	Не доств
Бег на 2000 м	9,53	0.060	9,5	0.059	0.7*	Не доств
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28,2	7.855	31	5.831	0.6*	Не доств
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	-12	3.162	-12,2	3.347	0.1*	Не доств
Челночный бег 3*10 м	7,84	0.114	7,82	0.130	0.3*	Не доств

### Окончание таблицы 3.7

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	187,4	6.465	188	6.442	0.1*	Не доств
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	49,6	6.229	51,2	7.662	0.4*	Не доств
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	28	4.637	28,2	6.058	0.4*	Не доств

Из таблицы 3.7 видно, что у контрольной и у экспериментальной группы средний показатель бега на 60 м. (9,56), бег на 2000 м у контрольной (9,53), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (28,2), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (-12), челночный бег 3\*10 м (7,84), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (187,4), поднимание туловища из положения лежа на спине (49,6), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (28).

У экспериментальной группы бег на 2000 м у контрольной (9,5), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (31), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (-12,2), челночный бег 3\*10 м (7,82), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (188), поднимание туловища из положения лежа на спине (51,2), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (28,2).

Таблица 3.8 - Результаты тестирования по специальной физической подготовленности участников контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	t	P
	X <sub>ср</sub>	σ	X <sub>ср</sub>	σ		
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стене в положение “уголок”	57	2.302	60	1.581	0.5*	Не доств.

### Окончание таблицы 3.8

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	22,6	3.362	23,2	2.588	0.3*	Не доств
Прыжок в высоту с места	48,6	2.702	48,6	3.647	0*	Не доств
Тройной прыжок с места	6,15	0.078	6,14	0.088	0.2*	Не доств
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	7,09	0.450	7,11	0.096	0.4*	Не доств
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	3,22	0.170	3,18	0.175	0.4*	Не доств

В таблице 3.8 результаты специальной физической подготовки показывают, что у контрольной группы подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стене в положение “уголок” (57), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (22,6), прыжок в высоту с места (48,6), тройной прыжок с места (6,15), бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (7,09), бросок набивного мяча (3 кг) назад (3,22).

У экспериментальной группы подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стене в положение “уголок” (60), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (23,2), прыжок в высоту с места (6,14), тройной прыжок с места (6,14), бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (7,11), бросок набивного мяча (3 кг) назад (3,18).

Как видно из таблиц 3.7 и 3.8 различий достоверных не выявлено. Данные результаты показывают, что разница показателей нормативов ОФП и СФП контрольной и экспериментальной группы практически незаметна, что является благоприятным условием для проведения эксперимента по улучшению тактико-технических показателей у юниорок занимающихся спортивной борьбой. Благодаря тому, что нами были верно подобраны группы участников мы с Вами можем говорить о достоверности и объективности результатов эксперимента.

После того, как мы провели измерения нормативов и схваток, нами был расписан план тренировок, предоставленный выше, для экспериментальной группы с целью повышения эффективности показателей тактико-

технической подготовки юниорок весовой категории до 53 килограмма.

Далее представлены таблицы контрольных схваток до и после эксперимента. В данных испытаниях проходили контрольные схватки между участниками контрольной и экспериментальной групп. Внутри группы спортсменки не состязались. Основная цель на схватку у спортсменок заключалась не просто в победе, а в количественных и качественных проходах в ноги. В данном зачете учитывались количество попыток проходов в ноги, результативных проходов в ноги и главное – проходов в ноги с последующим действием, можно ознакомиться в приложении Б.

У контрольной группы в общей сумме попытка проходов в ноги составила 35, а у экспериментальной 33. Результативный проход в ноги у контрольной группы 16, у экспериментальной 18. Проход в ноги с последующим действием у участников контрольной 10, у экспериментальной 9. Можно сделать вывод, что перед экспериментом спортсменки находятся на одном тактико-техническом уровне.

У контрольной группы в общей сумме попыток проходов в ноги составило 35, а у экспериментальной группы 33. Количество результативных проходов в ноги у контрольной группы увеличилось на 1, что составило 17, а у экспериментальной группы увеличилось на 6 и в конечном итоге оказалось 24. Число проходов в ноги с последующим действием у контрольной группы с 10 увеличилось до 12, а у экспериментальной группы с 9 изменилось на 15.

В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по усовершенствованной методике. В контрольной группе тактико-техническая подготовка осуществлялась по общей для всех программе. Рассмотрим изменения, произошедшие в экспериментальной группе под влиянием методики.

В таблице 3.9 мы выявляли различие компонентов тактико-технической подготовленности юниорок контрольной и экспериментальной групп в тренировочных схватках для рассмотрения их выраженности и вариативности.

Таблица 3.9 – Различия основных характеристик тактико-технического ведения схватки экспериментальной и контрольной группы

Показатели	КГ (n=5)		ЭГ (n=5)		t	p
	X <sub>ср</sub>	σ	X <sub>ср</sub>	σ		
Атака соперника ритмично, стабильно, с возрастанием натиска	10,4	0,510	8,6	0,510	0,088*	Недостаточно
Броски с большой амплитудой	0,8	0,374	1,2	0,510	0,305*	Недостаточно
Сковывание соперника	10,8	0,663	10,2	0,917	0,666*	Недостаточно
Использование ложных атак	17	1,414	16,6	1,536	0,815*	Недостаточно
Владение центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер	66	7,014	67,8	7,651	0,886*	Недостаточно
Туширование на лопатки после каждого приема	1,2	0,374	1,8	0,583	0,529*	Недостаточно
Мощный спурт в конце схватки	2	0,548	1,8	0,583	0,704*	Недостаточно
Собранность при действиях своих или соперника	115,8	3,367	114,6	4,007	0,785*	Недостаточно
Приемы в партере	13	1,140	13,2	1,020	0,923*	Недостаточно
Приемы в стойке	13,06	0,812	13,08	0,860	0,887*	Недостаточно

Были проведены контрольные схватки. Всего было 25 схваток, каждая спортсменка провела по 5 схваток с разными соперниками.

Из результатов таблицы 3.9 можно заметить, что особых различий между контрольной и экспериментальной групп в средних значениях тактико-технической показателей спортсменок не наблюдаются. Средняя оценка атаки соперника у контрольной группы (10,4), броски с большой амплитудой (0,8), сковывание соперника (10,8), использование ложных атак (17), владение центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер (66), туширование на лопатки после каждого приема (1,2), мощный спурт в конце схватки (2), собранность при действиях своих или соперника (115,8), приемы в партере (13), приемы в стойке (13,06).

У экспериментальной группы средняя оценка атаки соперника (8,6), броски с большой амплитудой (1,2), сковывание соперника (10,2), использование ложных атак (16,6), владение центром ковра, не выходя в зону пассивности и за ковер (67,8), туширование на лопатки после каждого приема (1,8), мощный спурт в конце схватки (1,8), собранность при действиях своих

или соперника (114,6), приемы в партере (13,2), приемы в стойке (13,08).

Среднее число приемов в партере меньше, чем проведенных приемов в стойке. Так как до эксперимента тактико-тактические показатели двух групп находятся практически на одном уровне, то можно говорить о чистоте и объективности проведения нашего эксперимента.

В таблице 3.10 под воздействием усовершенствованной методики тактико-технической качеств юниорок, занимающихся женской борьбой, возросла активность в схватке, эффективное использование приемов в стойке и в партере, бросков, переводов в партер, сваливаний, контрприемов в стойке, бросков и контрприемов в партере, переворотов. Вырос и уровень технико-тактической вариативности.

Различия поминутной активности отражены в таблице 3.10. Также изменения можно заметить в динамике поминутной активности женщин борцов экспериментальной группы. Значительно и достоверно увеличилась активность на второй, четвертой и пятой минутах схватки.

Таблица 3.10 - Различия основных характеристик тактико-технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группе

Показатели	КГ		ЭГ		t	p
	$\bar{X}_{cp}$	$\sigma$	$\bar{X}_{cp}$	$\sigma$		
Активность (кол-во атак за 1 минуту)	3,4	0,510	3,8	0,860	0,541	Достоверно
Маневрирование	8,4	1,030	10,6	1,208	0,346	Недостоверно
Приемы в стойке	13	0,707	14,6	0,510	0,140	Достоверно
Броски	3,8	0,374	6,6	0,678	0,045	Достоверно
Переводы в партер	3,6	0,400	4,6	0,447	0,009	Достоверно
Сваливания	5,4	0,927	7	0,707	0,003	Достоверно
Контрприемы в стойке	3,8	0,374	4,8	0,583	0,326	Недостоверно
Приемы в партере	9,4	0,510	9,6	0,872	0,883	Недостоверно
Перевороты	6,6	0,927	8,8	0,663	0,130	Недостоверно
Тактико-техническое разнообразие	4,4	0,510	8,2	0,663	0,009	Недостоверно

Из таблицы 3.10 видно, что активность атак у экспериментальной группы значительно лучше по средним показателям (3,8), чем у контрольной (3,4), также стало больше приемов в стойке (14,6), по сравнению с контрольной, бросков (6,6), увеличилось, а у контрольной осталось на том же

уровне (3,8), переводы в партер (9,6), у контрольной (9,4) и сваливания (7), у контрольной значительно меньше (5,4).

После контрольного тестирования «контрольные схватки» по результатам которых у экспериментальной группы видны улучшения в показателях мы можем с уверенностью сказать, что разработанная нами методика является эффективной для повышения показателей тактико-технической подготовленности у юниорок до 53 кг занимающихся спортивной борьбой. Так же к доказательствам достоверности результатов эксперимента можно отнести еще и тот факт, что изначально подобранные нами группы имели практически одинаковый уровень физической и тактико-технической подготовленности.

Исходя из результатов оценки показателей, можно заметить значительный прирост у экспериментальной группы. Поэтому мы можем сделать вывод, что разработанная нами методика является эффективной для совершенствования тактико-технической подготовленности у юниорок до 53 кг занимающихся спортивной борьбой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате проведенного исследования была достигнута цель – экспериментально обосновать эффективность тактико-технической подготовленности юниорок до 53 килограмм занимающихся вольной борьбой.

Во-первых, проведенный теоретический анализ литературных источников показал, что тактика и техника в спортивной борьбе является основным аспектом для успеха в этом спорте - между собой они тесно связаны, и для каждой весовой категории необходим индивидуальный подход к подготовке для совершенствования тактико-технического мастерства.

Во-вторых, с помощью видеоанализа соревновательных схваток спортсменок высокого уровня в весовой категории до 53 кг были выявлены более результативные и чаще используемые приемы для внедрения в методику направленную на повышение эффективности показателей тактико-технической подготовленности.

В-третьих, нами была разработана и экспериментально обоснована методика совершенствования тактико-технической эффективности юниорок до 53 кг занимающихся спортивной борьбой. Данная методика включала в себя 4 этапа: для совершенствования техники прохода в ноги, переход со стойки в партер, совершенствование техники в партере, комбинация приемов с прохода в ноги.

В-четвертых, исходя из полученных результатов контрольных схваток нам удалось подтвердить эффективность разработанной методики. Спортсменки экспериментальной группы показали результат выше по результативности выполнения приема и перехода на последующие технические действия. Спортсменки контрольной группы остались на прежнем уровне.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абакаров, А. М. Особенности планирования тренировочного процесса студентов, специализирующихся по ушу-саньда / А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев // Известия дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2016. – №3. – С. 11-15.
2. Абакуменко, Д.Ю. Характеристика индивидуальных особенностей спортсменов в спортивных единоборствах и их влияние на спортивный результат / Д.Ю.Абакуменко // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2022. – № 4 (93). – С. 38-42.
3. Агафоров, Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафоров, В.А. Хориков. – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. – 351 с.
4. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ФиС, 1986. – 304 с.
5. Амонтурдиев, Б.К. Роль планирования тренировочного процесса и мотивации на успешный результат чемпионата / Б.К. Амонтурдиев // Достижения науки и образования. – 2020. – №9(63). – С. 50-53.
6. Беридзе, И.Б. Спортивный результат: семантический анализ релевантных публикаций / И.Б. Беридзе, Д.В. Римлянская, В.В.Холодкова. – Мытищи: Московский государственный областной университет, 2021. – С. 8-16.
7. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
8. Боль, А.А. Тактико-техническая подготовка спортсменов к соревнованиям по самбо / А.А. Боль // Вестник сибирского юридического института МВД России. – 2008. – №2(2). – С. 120-123.

9. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. Культуры и уч-щ олимп. резерва: доп. м-вом образования РФ / Коллектив авт. Под общ. Ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 796 с.
10. Варичева, А.В. Состав технических действий в стойке самбисток различных весовых категорий на чемпионате мира 2017 года / А.В. Варичева, С.Е. Табаков. – М.: ГЦОЛИФК, 2018. – 245 с.
11. Вовк, С.И. Учет весовых категорий при планировании тренировочной нагрузки квалифицированных самбистов / С.И. Вовк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 62-64.
12. Габов, М.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М.В. Габов, Ю.Г. Мартемьянов, Д.А. Зинкевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 15-16.
13. Гагонин, С.Г. Спортивно – боевые единоборства как синтез культур Востока и Запада / С.Г. Гагонин; Физкультура. Образование и наука. Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 63.
14. Гаджихамед, С.С. Индивидуализация формирования технико-тактического арсенала действий в партере с учетом весовых категорий борцов вольного стиля / С.С. Гаджихамед // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11. – С. 337-339.
15. Голковский Н.М / Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 266 с.
16. 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.

17. Демчук, Т.С. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса спортивного учебного отделения "многоборье" / Т.С. Демчук, Т.И. Брундукова, Е.Н. Козловская // Современные здоровые сберегающие технологии. – 2021. – №2. – С. 29-40.

18. Депутатова, А.В. Совершенствование системы подготовки спортсменов в циклических видах спорта посредством планирования на основе периодизации / А.В. Депутатова, А.В. Тихонова, Е.В. Сантьева. – Кемерово: СГУФКиС, 2021. – С. 92-98.

19. Джалилов, С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности / С.А. Джалилов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №4. – С.27-30.

20. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подорув. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 543 с.

21. Дубинецкий, В.В. Особенности тактико-технической подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо / В.В. Дубинецкий, В.А. Крестьянинов, Б.В. Шилакин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 7. – С. 80-86.

22. Егоров, Т.В. Эффективность выполнения технического приема "стойка" спортсменами высокой квалификации в весовой категории до 68 кг / Т.В. Егоров. – Якутск: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2013. – С. 125-227.

23. Еграментьев, С.Д. Обоснование модельных морфо-функциональных показателей дзюдоистов в соответствии с весовыми категориями / С.Д. Еграментьев, С.А. Грабельников. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. – С. 154-160.

24. 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.

25. Ефремов, В.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации в весовой категории 61 кг / В.В. Ефремов, М.Г. Колодезникова. – Якутск: ФГБОУ ВО, 2016. – С.308-310.

26. Жаворонков, А.Н. Сравнение модельных характеристик технико-тактической подготовленности чемпионов мира по самбо различных групп весовых категорий / А.Н. Жаворонков // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – №2. – С. 107-110.

27. Жураев, Б.Н. Спортивная техника и техническая подготовленность / Б.Н. Жураев // *Стратегии и тренды развития науки в современных условиях.* – 2019. – №1(5). – С. – 32-35.

28. Завьялов, Д.А. Теория и практика формирования ключевой двигательной компетентности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Завьялов Дмитрий Александрович. – Красноярск, 2006. – 56 с.

29. 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.

30. Зекрин А.Ф. Техничко-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. – С. 64-68.

31. Зекрин А.Ф. Техничко-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.

32. Зуб, И.В. Некоторые аспекты планирования тренировочного процесса в секции дзюдо университета / И.В.Зуб. – Санкт-Петербург, 2019. – 228 с.
33. Иванов, Д.А. Анализ содержания и структуры раздела "единоборства" в действующих программах по физической культуре общеобразовательных школ/ Д.А.Иванов // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 6 (79). – С. 311-313.
34. Ивко, В.С. Соревновательная деятельность участников рейтингового международного турнира по греко-римской борьбе памяти первого олимпийского чемпиона БССР Олега Караваева / В.С.Ивко // Мир спорта. – 2019. – № 4 (77). – С. 24-30.
35. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / пер. с англ. В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 454 с.
36. Калинина, Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.51 / Наталья Анатольевна Калинина; Место защиты: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Москва, 2004. – 46 с.
37. Коблова, В.С. Проблема повышенного травматизма в женской борьбе в аспекте мнений спортсменок высокой квалификации / В.С.Коблова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №10 (188). – С. 169-174
38. Коломейчук, А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Андрей Алексеевич Коломейчук; Место защиты: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. – Москва, 2011. – 140 с.

39. Кондаков, А.М. Вопрос учёта весовых категорий в процессе многолетней подготовки борцов / А.М. Кондаков // Материалы XVI международно научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. – 2017. – №4(111) – С. – 74-80.

40. Копаев, В.П. Оперативное планирование как резерв повышения эффективности тренировочного процесса в массовом спорте / В.П. Копаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 23-25.

41. Коцарева, М.А. Оптимизация тренировочного процесса в женской вольной борьбе на тренировочном этапе спортивной подготовке / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, А.С. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1 (179). – С. 184-189.

42. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Мн.: Высш. Шк., 1984. – 96 с.

43. Крамской, С.И. Цель, главные задачи планирования тренировочного процесса и практические выводы для спортсменов / С.И. Крамской, Н.Г. Головкин // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №5(47). – С. 36-38.

44. Кузнецов А.С. Влияние изменений правил на выигрываемость 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.

45. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с

46. Лебедева, В.А. Характеристика соревновательной деятельности спортсменок различного возраста и квалификации в женской борьбе /

В.А.Лебедева., Б.И.,Тараканов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 188-191.

47. Мальцев, И.Ю. Тактика поединка в спортивной борьбе / И.Ю.Мальцев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С. 297-301.

48. Мартиросов, Э.Г. Морфологическая характеристика женщин-борцов вольного стиля / Э.Г. Мартиросов, М.М. Семенов, К.Э. Мартиросова, Т.Ф. Романова / Вестн. Моск. ун-та. Сер. XXIII. Антропология. – 2013. – №2 – С. 63–85.

49. Мартиросов, Э.Г. Телосложение женщин борцов высокой квалификации / Э.Г. Мартиросов, М.М. Семенов, А.В. Фомин, К.Э. Мартиросова // Учебно-методическое пособие. М.: МГФСО – 2015. – №4. – С. 92-100.

50. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Сергеевич Мешавкин ; Место защиты: Тюменский государственный университет. – Тюмень, 2007. – 23 с.

51. Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск : КПКУ, 1995. – 223 с.

52. Нелюбин, В.В. Развитие теории и практики классификаций тактико – технических действий в спортивной борьбе: дис.. д – ра пед. наук : 13.00.04 /Виктор Валентинович Нелюбин : Место защиты: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 589 с.

53. Новиков, А.А. Совершенствование тактико-технической подготовки единоборцев / А.А.Новиков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 6. – С. 268-273.

54. Озолин, Н.Г. Настольная игра тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

55. Осипчик, Е.Н. Некоторые особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями / Е.Н. Осипчик, Н.В. Гунич. – Красноярск: СЮИМВДРФ, 2018. – 367 с.
56. Панюшкин, В. П. Развитие тактического мышления и планирование схватки // Спортивная борьба : ежегодник. М., 1984. С. 13–17.
57. Пахомов, А.С. Техничко-тактическая подготовка самбистов и педагогический контроль / А.С. Пахомов // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1983. – С. 53-59.
58. Подливаев, Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов – М.: Издательство «СПОРТ», 2021. – 245 с.
59. Полева, Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории / Н.В.Полева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №8. – С. 76-82.
60. Прошин, А.П. О технологии физиологического аватара при оптимальном планировании тренировочного процесса в циклических видах спорта / А.П. Прошин, Ю.В. Солодянников // Автоматика и телемеханика. – 2017. – №5. – С. 91-92.
61. Седышева, Н.А. Тактическая подготовка и факторы, влияющие на формирование индивидуального стиля игровой деятельности спортсмена в теннисе / Н.А.Седышева. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2022. – 289 с.
62. Семенов, М. М. Соматические характеристики женщин-борцов олимпийских весовых категорий / М. М. Семенов, К. Э. Мартиросова, С. В. Ключкова, Д. Б. Никитюк // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 53-58.

63. Семенов, М.М. Морфофункциональные и психомоторные предикторы успешности в женской борьбе / М.М.Семенов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2022. – №3. – С. 18-23.
64. Семенов, М.М. Соматические характеристики женщин-борцов олимпийских весовых категорий / М.М. Семенов, К.Э. Мартиросова, С.В.Клочкова, Д.Б. Никитюк // Журнал анатомии и гистопатологии. – 2019. – № 8 (3). – С. 53-58.
65. Семенов, М.М., Никитюк Д.Б. Факторная структура телосложения женщин-борцов и построение центильных шкал / М.М. Семенов, Д.Б. Никитюк // Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. – №4(8). – С. 28-33.
66. Серова, Е.И. Педагогическая технология тактико-технической подготовки высококвалифицированных женщин-борцов на основе дифференцированного подхода: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Серова Евгения Ивановна; Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2019. – 25 с.
67. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта): учебное пособие / Л.К. Сидоров. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003. – 104 с.
68. Симачева, И.И. Техничко-тактическая подготовка борцов / И.И. Симачева // Научный альманах. – 2020. – № 6-1 (68). – С. 115-117.
69. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров / под общ. ред. заслуженного тренера СССР А.Н. Ленца. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 495 с.
70. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации в женской вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Г.С. Султанахмедов., К.М.Левина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – №40. – С. 625-632.

71. Султанахмедов, Г.С. Регулирование массы тела как фактор повышения функциональных возможностей борцов тяжелых весовых категорий / Г.С. Султанахмедов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8. – С. 223-226.

72. 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.

73. Тарасенко, Е.И. Учёт особенностей женского организма как фактор грамотного планирования тренировочного процесса / Е.И. Тарасенко // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №2 (69). – С. 292-293

74. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

75. 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. Лесгафта. – 2008. – №2. – С. 105-110.

76. Феськова, Е.В. Актуальные вопросы интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов / Е.В. Феськова, Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – С. 272-274.

77. 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.

78. Чеглаков, А. Н. Комплексное обучение основам техники, тактики и стратегии спортивных единоборств как средство профессиональной подготовки полицейских / А. Н. Чеглаков // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – № 1. – С. 175-178.

79. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – 224 с.
80. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с
81. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов . – 2-е изд. Допол. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
82. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб. пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Олма Медиа Групп, 2008. – 212 с.
83. Ягелло В., Строение тела представительниц сборной молодёжной команды Польши по дзюдо / В.Ягелло, Я. Волович // Педагогіка, психологія та проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 196-201.
84. Pallarés JG / Physical Fitness Factors to Predict Female Olympic Wrestling Performance and Sex Differences / JG . Pallarés, MD Torres-Bonete, M. Izquierdo // Journal of Strength and Conditioning Research – 2012. – №26 (3) – С. 794–803.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 – Тактико-технические реализованные действия в финале за первое место олимпийских игр 2021 года по женской борьбе, весовая категория 53 кг

Финал			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Маю Мукайда (Япония)	5 - победа	Проход в ноги (захват за голеностоп и бедро), переход на вторую ногу, посадка на таз и переход за спину.	2 балла
		Нырок под руку, проход в ноги и выталкивание за ковёр.	1 балл
		Проход в две ноги, сбивание спортсмена на таз, забегание за спину.	2 балла
Пан Цяньюй (Китай)	4 - проигрыш	Загрузила шею для дальнейшего перехвата ноги, с последующим переходом за спину.	2 балла
		В низком партере отключила корпус и выполнила прием – переворот накатом	2 балла

Таблица А.2 – Тактико-технические реализованные действия за 3-е место олимпийских игр 2021 года по женской борьбе

Олимпийские игры Токио (Япония) 2021 года по женской борьбе весовая категория 53 кг			
За 3-е место			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Ванесса Колодинская (Беларусь)	4 - победа	Выполнила бросок через спину (подворотом), удержала соперницу на лопатках, получив чистую победу за туше.	4 балла
Джакарра Винчестер (США)	0 - проигрыш	-	0 баллов
За 3-е место			

Продолжение таблицы А.2

Бат-Очирын Болортуяа (Монголия)	14 - победа	Проход в две ноги, вырвала на второй этаж и приземлила на таз	2 балла
		Перевела в низкий партер забежала за спину.	2 балла
		В партере выполнила переворот скрестного захвата голеней и выполнила переворот наката 3 раза	3 раза по 2 балла Итого – 6 баллов
		Во время броска – вертушка взялась правой рукой за спину соперника и забежала назад.	2 балла
		В партере выполнила переворот скрестного захвата голеней и выполнила переворот наката.	2 балла
Джозеф Эссомбе (Камерун)	4 - проигрыш	Защищается от прохода в ногу и делает встречную атаку – проход в ноги с дальнейшим переходом на корпус и забегает за спину.	2 балла
		Перевод рывком за руку соперника, перевела его в низкий партер и забежала за спину.	2 балла

Таблица А.3 – Тактико-технические реализованные действия в утешительных раундах олимпийских игр 2021 года по женской борьбе

Олимпиада Токио (Япония) 2021 года по женской борьбе весовая категория 53 кг			
Утешительный раунд			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Джакарра Винчестер (США)	5 - победа		
Лаура Эрин (Куба)	0 - проигрыш		
Утешительный раунд			
Джозеф Эссомбе (Камерун)	4 – победа с туше		
Роксана Засина (Польша)	4 - проигрыш		

Таблица А.4 – Тактико-технические реализованные действия в 1/2 Финала олимпийских игр 2021 года по женской борьбе

Олимпийские игры Токио (Япония) 2021 года по женской борьбе весовая категория 53 кг			
1/2 Финала			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Пан Цяньюй (Китай)	2 - победа		
Ванесса Колодинская (Беларусь)	2 - проигрыш		
1/2 Финала			
Маю Мукайда (Япония)	6 - победа		
Бат-Очирын Болортуяа (Монголия)	3 - проигрыш		

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 – Чемпионат мира 2021 года в финале по женской борьбе

Чемпионат мира 2021 по спортивной борьбе. Осло. Норвегия. Весовая категория 53 килограмма.			
Финал			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Акари Фуджинами (Япония)	10 - победа	Проход в пятку, перевела соперницу в низкий партер.	2 балла
		Сделала обманное действие – имитацию прохода в левую ногу, дождалась защитной реакции соперника и прошла в правую ногу, посадила соперницу на таз и забежала за спину	2 балла
		Взяла боковой захват, качнула в свою стороны, для того, чтобы соперница ближней ногой шагнула к ней и прошла в ногу, загрузила корпусом и перевела в низкий партер	2 балла
		Прошла в ноги, вырвала вверх на второй этаж и кинула на лопатки.	4 балла
Юлия Леорда (Молдова)	0 - проигрыш	-	0 баллов

Таблица 6 – Чемпионат мира 2021 года за 3-е место по женской борьбе

За 3-е место			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Саманта Стюарт	4(туше)-победа	Крепко завязалась с	4 балла

(Канада)		соперницей, пошла на нее, дождалась, когда она начнет сопротивление и начнет её толкать и кинула на бросок мельницу, сразу же удержав на туше.	
Кристина Береза (Украина)	0 - проигрыш	-	0 баллов
За 3-е место			
Катаржина Кравчик (Польша)	7 - победа	Проход в две ноги, перевод в низкий партер и забежала за спину.	2 балла
		В партере, загрузила корпус и сделала 2 переворота накатом.	2 раза по 2 балла Итого 4 балла
		Взяла боковой захват, загрузила плечо соперницы и вытолкнула за ковер.	1 балл
Луиза Валверде (Эквадор)	1 - проигрыш	За несколько предупреждений за грубую борьбу её соперницы.	1 балл

Таблица Б.2 – Чемпионат мира 2021 года в 1/2 Финала то по женской борьбе

Чемпионат мира 2021 по спортивной борьбе. Осло. Норвегия. Весовая категория 53 килограмма.			
1/2 Финала			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Акари Фуджинами (Япония)	10 - победа		
Катаржина Кравчик (Польша)	0 - проигрыш		
1/2 Финала			
Юлия Леорда (Молдова)	4 – победа туше		
Кристина Береза (Украина)	0 - проигрыш		

Таблица Б.3 – Чемпионат мира 2021 года в 1/4 Финала то по женской борьбе

Чемпионат мира 2021 по спортивной борьбе. Осло. Норвегия. Весовая категория 53 килограмма.			
1/4 Финала			
Пара (ФИО спортсменок, страна)	Результаты схватки (баллы)	Название ТТД	Оценки за ТТД
Саманта Стюарт (Канада)	4 – проигрыш		
Юлия Леорда (Молдова)	10 - победа		
1/4 Финала			
Катаржина Кравчик (Польша)	победа Кравчик на туше		
Эмма Мальмгрен (Швеция)			
1/4 Финала			
Акари Фуджинами (Япония)	10 - победа		
Луиза Валверде (Эквадор)	0 – проигрыш		
1/4 Финала			
Зейнеп Йетгил (Турция)	3 – проигрыш		
Кристина Береза (Украина)	6 - победа		

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1 - Контрольные схватки перед экспериментом

№ поединка	Номера участников	Попытка прохода в ноги	Результативный проход в ноги	Проход в ноги с последующим действием
1	1 КГ	2	1	
	1 ЭГ	3		
2	2 КГ	2		
	2 ЭГ	1	1	1
3	3 КГ	4		
	3 ЭГ	3	1	1
4	4 КГ		2	2
	4 ЭГ	1		
5	5 КГ	2		2
	5 ЭГ		2	
6	1 КГ	2	1	2
	2 ЭГ	2		
7	2 КГ	4	2	1
	3 ЭГ	2	1	
8	3 КГ			
	4 ЭГ	1		
9	4 КГ	4		
	5 ЭГ	3	2	1
10	5 КГ	1	1	
	1 ЭГ			
11	1 КГ			
	3 ЭГ	3	1	
12	2 КГ	2	1	1
	4 ЭГ			
13	3 КГ			
	5 ЭГ	2		
14	4 КГ	2	1	1
	1 ЭГ			
15	5 КГ		1	
	2 ЭГ	2	1	
16	1 КГ	3	1	
	4 ЭГ	2	2	2
17	2 КГ	1		
	5 ЭГ		1	2
18	3 КГ	3	2	
	1 ЭГ			
19	4 КГ			
	2 ЭГ	4	4	1
20	5 КГ	2	1	1
	3 ЭГ	1		
21	1 КГ	1		

Окончание таблицы В.1

	5 ЭГ	2	1	1
22	2 КГ	1	1	1
	1 ЭГ			
23	3 КГ			
	2 ЭГ	2	1	1
24	4 КГ	2	1	1
	3 ЭГ			
25	5 КГ	1	1	
	4 ЭГ	2		

Таблица В.2 - Контрольные схватки после экспериментом

№ поединка	Номера участников	Попытка прохода в ноги	Результативный проход в ноги	Проход в ноги с последующим действием
1	1 КГ	2	1	1
	1 ЭГ	2	1	2
2	2 КГ	2	2	
	2 ЭГ	1		
3	3 КГ	2		
	3 ЭГ	3	3	1
4	4 КГ	1	1	1
	4 ЭГ	2		
5	5 КГ	1		
	5 ЭГ		2	1
6	1 КГ	2	2	2
	2 ЭГ	2	2	
7	2 КГ	2	1	
	3 ЭГ	1		1
8	3 КГ	1		2
	4 ЭГ	1	2	
9	4 КГ	1	1	
	5 ЭГ			1
10	5 КГ	1		
	1 ЭГ	1	1	
11	1 КГ		1	
	3 ЭГ	2		1
12	2 КГ	3	1	1
	4 ЭГ		1	
13	3 КГ	2		
	5 ЭГ	2	2	1
14	4 КГ	2	1	1
	1 ЭГ			
15	5 КГ	1	1	
	2 ЭГ	2	2	
16	1 КГ	2	1	

Окончание таблицы В.2

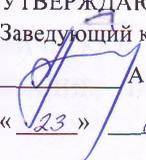
	4 ЭГ	2		1
17	2 КГ	1		
	5 ЭГ	2	2	1
18	3 КГ	1		1
	1 ЭГ			
19	4 КГ		1	
	2 ЭГ	2	2	1
20	5 КГ	2		2
	3 ЭГ	1		
21	1 КГ	1		
	5 ЭГ	1	1	1
22	2 КГ	2	2	1
	1 ЭГ	1		
23	3 КГ			1
	2 ЭГ	2	2	1
24	4 КГ	1	1	
	3 ЭГ	2	1	
25	5 КГ	2	1	
	4 ЭГ	1	1	2

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

  
А.Ю. Близневский

« 23 » 06 2023 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

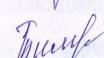
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНИОРОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОЙ БОРЬБОЙ  
(НА ПРИМЕРЕ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ ДО 53 КИЛОГРАММОВ)

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель  канд. пед. наук, доцент Н.В. Сурикова

Выпускник  В.М. Литвинюк

Рецензент  канд. пед. наук, доцент Ю.А. Тимошенко

Нормоконтролер  М.В. Думчева

Красноярск 2023