**Публичное представление собственного педагогического опыта тренера преподавателя по греко-римской борьбе**

**МУДО «СДЮСШ № 4»**

**Аникина А.Б.**

**Методическая проблема «Тактико-техническая подготовка борцов греко-римского стиля 14 – 16  лет в соревновательный период»**

**Актуальность темы исследования**проблемы подготовки борцов греко-римского стиля к соревновательной деятельности в том, что есть разногласия между специалистами. Одни говорят, что следует уделять внимание физической подготовке. Другие, что нужно быть разносторонне подготовленным, особенно нужно повышать технико-тактическое мастерство.

**Объект**исследования нашей работы – тренировочная и соревновательная деятельность. **Предмет –**наивысшая готовность борцов Греко-римского стиля в соревновательный период.

**Цель**- выявить особенности подготовки борцов греко-римского стиля в соревновательный период.

Объект, предмет и цель нашей работы обусловили постановку следующих задач**задач:**

 1. Дать характеристику критического анализа современных тенденций развития греко-римской борьбы.

 2. Изучить особенности соревновательной деятельности борца.

 3. Выявить анализ техники основных приемов и основы тактики борьбы в соревновательной деятельности.

     4. Рассмотреть повышение эффективности технической подготовки для оптимизации соревновательной надежности борцов (14-16 лет) на фоне дозированного утомления

 **Методологической базой**нашего исследования, являются вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, а также повышение уровня спортивных достижений борцов, стабильного выполнения коронных приемов в соревновательном поединке (В.М.Игуменов, 1992, С.Ф.Ионов, 1973, А.А.Новиков, 1963, Ю.А Шахмурадов, 1976, В.В. Шиян, 1998, и др.).

     Организацию системы профессиональной ориентации подробно рассмотрел Г.С. Туманян, 1984; разработку методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в Греко-римской борьбе А.В., Еганов 1999; планирование предсоревновательной подготовки В.М. Игуменов, В.В.Шиян, 1999 и др.

 Если учитывать, что в каждом виде спорта оцениваются специфические действия (А.Н. Ленц, 1972; Г.И. Торопин, 1984), то в спортивной борьбе соревновательная надежность, прежде всего, должна обеспечиваться составом индивидуальной техники и тактики ее использования (В.М. Дъячков, 1973; В.М. Дьяков, Н.А. Худадов, 1977).

**1.1. Критический анализ современных тенденций развития греко-римской борьбы**

     Успешность реализации аргументированно построенной стратегии соревновательной борьбы во многом определяется правилами соревнований.

Начиная с 1970 г. международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе существенно изменялись и дополнялись не менее восьми раз, что вряд ли можно считать позитивным явлением.

Почти все изменения правил, многократно произведенные за последние 25-30 лет в спортивной борьбе, сделаны в соответствии с оригинальной, но во многом противоречивой «современной соревновательной моделью борца», которую изложил президент ФИЛА [4, c. 123].

Весьма спорна и так называемая соревновательная модель борца, достижение которой, с точки зрения М. Эрцегана, является главной целью тренировки. В число шести основных факторов этой модели автор включил:

* высокий уровень выносливости в течение всех поединков;
* высокую эффективность и разнообразие приемов в партере и в стойке, что может быть достигнуто только при соответствующей работе над техникой борьбы;
* высокий уровень скоростных качеств в сочетании с выносливостью, необходимый для ведения поединка;
* наличие фактора риска как необходимого элемента для достижения выдающегося результата;
* сильную нервную систему борца при полной концентрации и мобилизации всех возможностей;
* построение тактических схем проведения каждого отдельного поединка и соревнования в целом на основе тактики атакующего плана и использования приемов, которые позволяют застать соперника врасплох [23, c. 13].

     Даже краткий критический анализ представленной модели борца позволяет обнаружить в ней несколько противоречий.

     Во-первых, в этой модели налицо явное превалирование физической подготовленности по отношению к другим сторонам мастерства борцов, причем только в отношении выносливости и быстроты.

Во-вторых, появление в числе ведущих аспектов модели фактора риска как одного из обязательных условий для достижения спортивных результатов борцов вызывает сомнение

В-третьих, в модели явно снижено значение тактики ведения поединков.

В-четвертых, требование автора концепции разнообразия техники владения приемами борьбы носит во многом декларативный характер, поскольку техническое разнообразие довольно редко имеет положительную корреляцию с активностью ведения поединка [4, c. 132].

Наиболее существенным дополнением правил явилось введение положений о женской борьбе, которая по своей сути является разновидностью вольной борьбы с участием женщин-спортсменок. Сразу же были определены границы девяти весовых категорий для женщин, особенности взвешивания участниц, запрещенные приемы, форма одежды и формула поединка (4 мин без перерыва).

Есть в анализируемых правилах и более существенные недостатки. В первую очередь это относилось к введению в состав судейской коллегии должности контролера, который, по сути дела, являлся дополнительным наблюдателем за деятельностью судей с правом вмешательства в ход поединка.

     Еще менее аргументированное дополнение проведено в отношении веса борцов тяжелой весовой категории — до 130 кг.

Более резко ограничен правилами соревнований вес спортсменок тяжелой весовой категории в вольной борьбе — до 75 кг. Причем в том же 1991 г. советская федерация борьбы обращалась в ФИЛА с просьбой ввести для женщин еще одну, более тяжелую, весовую категорию — до 85 кг.

Из числа позитивных изменений можно отметить в первую очередь получение атакующим борцом дополнительной оценки в 1 балл при проведении им броска в партере с полным отрывом соперника от ковра. При удержании соперника в положении борцовского «моста» в течение 5 с или более атакующий борец получает 1 дополнительный балл.

Однако большинство других изменений и дополнений правил соревнований, введенных в период с 1992 по 1996 г., имели в целом негативный характер.

Впервые за всю более чем 100-летнюю историю развития современной спортивной борьбы было сокращено количество весовых категорий: у мужчин  - с 10 до 8; у женщин - с 9 до 6 [12, c. 73].

Кому-то из руководителей ФИЛА показалось крайне необходимым, чтобы победивший борец набирал в ходе поединка не менее 3 баллов. Почему-то победа со счетом 1:0,2:0 или 2:1 не устраивала авторов правил, и в этом случае, как и в случае ничейного результата, по истечении основного времени поединка назначалось дополнительное время продолжительностью до 3 мин.

Для определения мест по командам предлагается суммировать результаты первых десяти борцов в каждой весовой категории, причем за 1-е место борец получает 10 очков, за 2-е — 9 очков, за 3-е — 8 очков и так далее до 10-го места, дающего 1 очко. Такая система определения командного зачета не стимулирует качества выступления команд [12, c. 69 – 70].

Завершая критический анализ тенденций совершенствования правил соревнований по борьбе, можно отметить, что эти правила, безусловно, нуждаются в дальнейшей разработке и коррекции. Однако такие коррекции должны носить строго аргументированный характер, учитывать объективные закономерности развития спортивной борьбы и способствовать оптимальному совершенствованию этого вида спорта [5, 33].

Вопрос о влиянии классификации техники спортивной борьбы на правила соревнований остается актуальным. Классификация, систематика и терминология призваны отражать эти изменения.

Можно не обращать внимания на то, как приемы называют на практике.  Одно из таких нежелательных явлений происходит у нас на глазах: в учебно-тренировочной практике, соревновательной обстановке и пр. Речь идет о переворотах "накатом".

По-видимому, "накат" был востребован соревновательной практикой как средство преодоления сопротивления борца, находящегося в партере и готового противодействовать многим приемам одновременно.

Один из таких приемов называется очень просто — "переворот накатом захватом руки и туловища", "руки и туловища" (раздельно). Именно в таком виде этот прием появился в арсенале ведущих борцов в середине XX в.

В ходе переворотов "накатом" атакующий "срывает" атакуемого с устойчивого стояния и, повернувшись спиной к ковру, занимает положение вдоль его тела под некоторым углом в сторону переворота. Тело атакующего в этой фазе приема представляет собой "путь", "твердую основу", по которой согласно форме приема в целом атакующий катит тело атакуемого (приложение 1). Именно катит, откуда и название — "накат".

Классификация 1959 г. оставила этот вопрос нерешенным. Так, в перечень переворотов "накатом" по классической борьбе были включены приемы "захватом туловища" и "захватом туловища с рукой" (вместе), а в перечне приемов вольной борьбы оказались перевороты с раздельными захватами руки и туловища [4, c. 139 – 142].

В книге «Техника классической борьбы» (М., 1972) В.П. Кожарский и Н.Н. Сорокин сочли необходимым ввести две разновидности проведения переворотов "накатом". Затем они отделили перевороты "накатом", как более цельное техническое действие, от приемов с захватами, сковывающими и жестко предопределяющими действия обоих борцов. К таким захватам относятся "захваты туловища" и "туловища с рукой".

Определим сначала возможные способы переворотов в сторону (на себя) на том участке борьбы, который большинство специалистов слишком общо называют "накатами". Теперь по современным правилам соревнований таких способов три: 1) "через полумост", 2) "через мост", 3) "через лопатки". Получилось три способа изменения положения атакуемого борца по отношению к ковру с соответствующими ОДА.

Минимальное использование "прогиба" атакующим граничит с касанием лопатками ковра, что не предусматривалось ни ныне действующей, ни какой другой классификацией техники спортивной борьбы. Такое ОДА следует отнести к группе "скручиванием", безразлично, с каким из указанных захватов.

Таким образом, определены различия между тремя приемами, принадлежащими к трем различным группам классификации. Величина различий основных действий атакующего как естественных признаков деления существенна и надежна. Однако нужно иметь в виду, что признаки типа "полумост", " мост" и степень их применения могут расходиться и сближаться, но они скрыты действиями атакующего как от атакуемого, так и от наблюдателя до момента завершения полной фазы основного действия и формы движения в целом [4, 12].

**1.2. Особенности соревновательной деятельности борца**

Задача соревновательной деятельности — проверка степени совершенства двигательного навыка путем сравнения со степенью его совершенства у других борцов.

Как и любая другая деятельность человека, соревновательная деятельность борца протекает во времени и ограничивается определенным пространством. В соответствии с ними в практике принято различать следующие виды деятельности:

Выполнение элементарных действий (технических и тактических).

1. Деятельность борца в схватке.
2. Деятельность борца в частях соревнований (предварительной и финальной).
3. Деятельность борца в соревновании.
4. Деятельность борца в совокупности соревнований.

     Для понимания содержания соревновательной деятельности борца рассмотрим отдельно соревновательную деятельность различного масштаба [29, c. 121].

**Выполнение элементарных действий***(основа, база соревновательной деятельности)***.** Цель соревновательной деятельности борца этого масштаба — выполнить определенные действия, чтобы в соответствии с правилами соревнований получить оценку. Правилами соревнований установлено, что оцениваются технические действия, приемы и защиты. Приемы оцениваются в положительных баллах, защиты — в отрицательных (проигрышных) баллах. Пространство (место) деятельности — часть ковра (середина, край, угол и т.п.). Организует деятельность этого масштаба и руководит ею сам борец в рамках правил. Время деятельности измеряется в секундах [4, c. 156].

Контроль соревновательной деятельности рассматриваемого масштаба осуществляется рядом лиц. В первую очередь — судьями и самим борцом (самоконтроль), а также противником. Во вторую очередь — тренером, товарищами по команде, зрителями. Борец и его противник контролируют деятельность на основании собственных ощущений. Судьи осуществляют визуальный контроль с фиксацией действий (оценок) в судейском протоколе. Тренер ведет педагогические наблюдения.

     Фиксируются все проводимые борцом в соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения действий борцов обрабатываются. Имея точные числовые данные, можно установить пропорции затрат времени на предстоящую работу по совершенствованию навыка выполнения тактико-технических действий

**Деятельность борца в схватке**. Деятельность борца в схватке подчинена цели — обеспечить победу, поражение с меньшим преимуществом противника.

 Цель схватки как формы организации деятельности борца в соревновании — проверка навыка ведения борьбы с конкретным противником в определенной ситуации, соотношение уровня подготовленности.

 Место соревновательной деятельности — борцовский ковер.

     Организуется деятельность арбитром. Продолжительность деятельности измеряется минутами, начало деятельности — выход на ковер, а конец деятельность — уход с ковра (после объявления результата схватки).

 Основное содержание соревновательной деятельности борца в схватке — выполнение технических и тактических действий или изложенная в предыдущем разделе деятельность меньшего масштаба (выполнение элементарных, базовых) соревновательных действий.

Большую роль в контроле соревновательной деятельности борца в схватке может иметь работа комплексной научной группы (КНР). Регистрация (видео, стенографическая и т.п.) соревновательной деятельности борцов в схватках позволяет более точно выявить достоинства и недостатки навыка.

Модельные показатели могут служить ориентиром в построении на занятиях тренировочных схваток. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Таким образом, корректируется навык ведения схваток

**Деятельность борца в соревновании**. Основная цель деятельности борца в отдельном соревновании — занять определенное (высокое) место среди всех участников своей весовой категории. Обычно каждый борец стремится занять первое или в крайнем случае — призовое место.

Место деятельности — город, территория, где расположено спортивное сооружение для проведения соревнования.

Начало деятельности — отъезд на соревнование. Конец деятельности данного масштаба — приезд с соревнований. Если соревнование проводится без выезда в другой город, то его началом можно считать первый день.

В личных соревнованиях определяется степень совершенства навыка борьбы каждого борца, в командных — совершенство навыка борьбы коллектива.

Основной деятельностью борца данного масштаба следует считать его деятельность в частях соревнования (предварительной, финальной) [29, c. 151].

Вспомогательная деятельность включает в себя значительный объем действий, который можно разбить на части: деятельность до отъезда, во время переезда, после приезда в город, где проводятся соревнования, в промежутках между частями соревнования, после окончания соревнований, отъезд с соревнований.

В соревновании используют следующие виды контроля: официальный, самоконтроль, педагогический, врачебный, научный.

Официальный контроль обеспечивается мандатной комиссией и судьями. Мандатная комиссия определяет соответствие подготовленности борца и его принадлежность к данному спортивному обществу.

Судейская коллегия на основании результатов взвешивания обеспечивает допуск борца к участию в соревновании с борцами определенной весовой категории, проводит жеребьевку.

Самоконтроль проводит сам борец.

Педагогический контроль обеспечивается тренером, который обращает особое внимание на своевременную адаптацию борцов к условиям соревнований.

Врачебный контроль осуществляется врачом, который проводит медицинские обследования состояния здоровья перед допуском к соревнованиям и во время взвешивания.

Научный контроль осуществляется КНГ в период подготовки к соревнованию. Внимание КНГ направлено на основную деятельность.

После соревнования КНГ делает долгосрочный прогноз, указывает средства и методы тренировочной деятельности или на более длительный срок.

КНГ дает рекомендации тренеру и по построению тренировки в условиях, которые будут соответствовать условиям предстоящих соревнований. Наибольшая нагрузка в тренировке планируется в те дни, когда борец будет участвовать в схватках [29, c. 172].

**Многолетняя соревновательная деятельность**. Цель деятельности — добиться наивысшего спортивного результата и наивысшей квалификации.

Продолжительность деятельности измеряется годами. Начало — это участие борца в первом соревновании, окончание — в последнем.

Место деятельности — мир, страна, сборная команда, общество, спортивный коллектив. Спортивная деятельность на этом уровне организуется Госкомспортом, федерацией. Она может изменяться и распределяться по этапам, имеющим меньшую продолжительность и свое место деятельности. Эти масштабы принято называть циклами: олимпийским, годичным и др.

Степень совершенства навыка оценивается на этом этапе соревновательной деятельности разрядами и спортивными званиями (мс, кмс, змс).

Наряду с перечисленными выше видами контроля в многолетней соревновательной деятельности большую роль начинает играть государственный контроль. Спортивное мастерство борца определяется критериями и нормами Единой спортивной классификации. Государственные и общественные органы (спорткомитет и федерации) присваивают разряды и звания в соответствии с выполнением борцом определенных норм и требований.

**Анализ техники основных приемов и основы тактики борьбы в соревновательной деятельности**

Известно, что спортивное мастерство зависит от уровня развития физических качеств и теоретической подготовленности. Вместе с тем высокий уровень тактико-технической подготовленности является основой мастерства спортсменов и во многом определяет их возможности.

Основной группой являются сбивания с захватами. Они выполняются в наиболее опасную сторону — в сторону спины противника.

Для исследования техники выполнения сбиваний наряду с общепринятыми методами были применены сконструированные нами трехплоскостная тензодинамографическая платформа и тренажерное устройство [17, c. 21].

К исследованию техники сбиваний были привлечены 150 борцов высокой квалификации, в том числе 18 змс, 42 мсмк и 90 мс.

Анализ техники сбивания захватом позволил определить, что наиболее успешным можно назвать проведение тех технических действий, в процессе выполнения которых атакующие развивали максимальные скорости перемещения звеньев тела к моменту соприкосновения с противником. Соблюдение данных условий позволяло атакующему максимально использовать набранную силу инерции при выполнении основных фаз приемов (II фаза — выведение из равновесия и III фаза — осаживание).

Основная нагрузка при выполнении первой фазы приема (подход и захват) приходится на такие группы мышц, как: икроножная мышца, биоэлектрическая активность (БА) которой составляла 230-270 мВ/мм, что соответствует 30-35% от суммарной БА этой мышцы в приеме; прямая мышца бедра — 80-90 (15-18%); прямая мышца живота — 80-90 (35-45%); дельтовидная (передние пучки) - 200-220(56-65%).

БА этих групп мышц удается зафиксировать уже на 40-150-й мс после подачи сигнала на начало выполнения приема, и продолжается она в течение всей рассматриваемой фазы [8, c. 17].

Другой важной двигательной операцией, включенной в первую фазу приема, является захват противника.

Анализ БА верхних и нижних конечностей, мышц туловища позволил установить наличие согласованности в их действиях. При этом важно отметить, что подобная согласованность, характерная для каждой фазы выполнения сбиваний, была отмечена рядом авторов лишь в основной фазе выполнения различного типа бросков (Б.М. Рыбалко, 1967, 1971; В.Г. Олейник, 1971; З.М. Мамедов, 1973; А.А. Новиков, 1974,1985; А.К. Морозов, 1978,1998; и др.) [17, c. 23].

  Исключительно важное значение для эффективного выполнения основных (II и III) фаз анализируемых приемов имеет положение атакующего, которое он занимал после подхода и захвата  (стартовое положение). Атакующий после подхода выполнял толчок плечом противника на 15-20 см выше его о.ц.т., а руками захватывал за пояс и рывком тянул назад.

  Важное значение в результативности приемов имеет последняя, заключительная, IV фаза. Поскольку действия атакующего в ней часто связаны с изменением положения захвата, важным моментом в процессе изучения и совершенствования сбиваний является умение сохранять завоеванное ограничение степени свободы движений противника и его упрочение [29, c. 187].

  1. Анализ научно-методической литературы, анкетного опроса, педагогических наблюдений позволил определить, что 75-80% приемов в соревнованиях по греко-римской борьбе составляют переводы, сбивания и броски различными захватами.

  2. Оптимальное исходное положение для выполнения сбиваний — средняя стойка, средняя дистанция.

  3. Для эффективного выполнения сбиваний подготовительную фазу (подход и захват) следует осуществлять за 517 - 612 мс, выведение из равновесия (II фаза) - за 181-262 мс; «осаживание» (III фаза) - за 275-368 мс и переворот на лопатки (IV фаза) - за 200 -291 мс.

  4. Ведущими параметрами, влияющими на эффективность и результативность сбиваний, являются:

  а) максимальная скорость перемещения туловища атакующего борца при подходе к противнику (24-28 мс);

  б) оптимальное «стартовое положение» атакующего борца перед выполнением основной части приема (II и III фаз);

  в) величина финальных усилий в пределах 5,1 -5,7 отн. ед. и направление их под углом 67-73° к горизонтали.

  5. Эффективному выполнению сбиваний способствует быстрый подход к противнику с последующим использованием силы инерции своего.
Между временем выполнения подготовительной части и временем выполнения ос новной части (II и III фаз) выявлена тесная корреляция ( + 0,87).

  6. При выполнении сбивания наибольшая БА зарегистрирована у таких мышечных групп, как: икроножная мышца, прямая мышца бедра, прямая мышца живота, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, локтевой сгибатель запястья, дельтовидная и большая грудная мышцы.

  7. Эффективность выполнения сбиваний зависит:

а) от высокой согласованности в работе основных групп мышц во всех фазах приема;

  б) от способности быстро переключаться с уступающего режима работы основных групп мышц после выполнения подготовительной части приема на преодолевающий режим при опрокидывании противника на ковер.

  8. Дифференцированное воздействие на специфические группы мышц значительно повышает эффективность спортивной техники и наиболее благоприятно сказывается на таких качественных показателях, как скорость перемещения звеньев тела, время выполнения подхода и опрокидывания противника на ковер, усилия по вертикальной и горизонтальной составляющим реакции опоры [4, c. 225].

  Практические рекомендации:

  1. При подходе к противнику атакующий должен направлять на него свои усилия под углом 35-40° к горизонтали при выполнении сбиваний захватами  55-60°.

  2. Для эффективного выполнения сбиваний атакующему борцу следует:

  а) к моменту соприкосновения с противником занять оптимальное стартовое положение и развить усилия в пределах 3,27-3,56 отн. ед.;

  б) максимально использовать силу инерции, набранную при подходе, и вес собственного тела, которые позволяют развивать дополнительные величины скорости перемещения.

  3. С целью повышения результативности приемов к заключительной (IV) фазе атакующему следует не только сохранить, но и упрочить ограничение свободы действий противника.

  4. Использование специальных упражнений, методических приемов и специальных технических средств в учебном процессе позволяет сократить время, повысить качество и эффективность процесса обучения и совершенствования спортсменов и рекомендуется в практику.

  5. Сбивания следует осваивать в целом.

  6. Особое внимание в процессе обучения следует уделять освоению стержневых приемов [4, c. 279].

**Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности.**  В конфликтной ситуации в спортивных единоборствах присутствуют два спортсмена, и, так как их действия направлены друг против друга, возникающие между ними межсубъектные отношения являются отрицательными.

Взаимодействие осуществляет для переведения соперника из положения субъекта в конфликте в предмет деятельности, что позволяет осуществить предметное преобразование и получить результат поединка (приложение 2).

Развитие конфликта с позиции межсубъектно-объектных отношений в спортивной схватке осуществляется в определенной последовательности и представленно в приложении 3.

Выбор манеры борьбы зависит от того, с помощью каких аспектов конфликтного взаимодействия борцы стремятся достигнуть победы над соперником (приложение 4).

В зависимости от правил соревнований в каждом виде единоборств преобладают различные манеры ведения борьбы или боя [14, c. 34].

В **атакующей стратегии** борцы могут бороться в следующих манерах: Подавления (силовики); Натиска (тепловики); Атакующего преодоления (действий противника); Атакующего обыгрывания (угрозы, ложные атаки, раздергивание) и др.

В **контратакующей стратегии**: Маневренного или позиционного провоцирования; Вызова на опережение или преодоление; Выжидания после защит разрушением иль уходом и др.

В **защитной стратегии**: Позиционной обороны; Маневренного отступления; Защитного обыгрывания; Обратного преодоления и др.

Для проведения предметного преобразования борцы используют различные механизмы достижения успеха, которые подразделяются на три группы:

**Биомеханические**: создание благоприятных ситуаций технической подготовкой; использование реакции противника на технические подготовки; использование промежуточных действий соперника; использование ухода от защиты; использование защиты как подготовки к атаке и др;

**Игровые**: использование реакции противника на ложные действия; отмена защиты ложными действиями; пауза для демонстрации окончания действия; провоцирование атаки для контратаки; вызов на атаку для контратаки; ложная защита для проведения контратаки и др;

**Программные**: микропауза в атаке, контратаке и защите для отмены пусковой реакции или переключения программы действий; пауза с реверсом для остановки проведения защиты и др [15, c. 27].

Дальнейшая конкретизация протекания конфликта осуществляется путем перехода от межсубъектно-объектной конфликтной структуры к процессуальной конфликтной структуре (приложение 5) и на ее основе — к построению процессуальных моделей (тактико-технических структур) взаимодействия борцов в схватке: в атакующей, контратакующей и защитной стратегиях.

**Контактная ситуация** — начало взаимодействия борцов друг с другом. Воздействие одного борца на другого — это начало процесса преобразования и противодействия.

Ложная контактная ситуация направлена на использование реакции противника для проведения других действий.

Опасная контактная ситуация. Характеризуется большой уязвимостью при проведении противником активных действий.

Ложная ситуация начала атаки. Ее создание используется для обыгрывания соперника при проведении тактических подготовок, когда используются действия соперника против угроз.

Ложная критическая ситуация используется для обыгрывания соперника с помощью ложной атаки.

Ситуация начала атаки. Поскольку в системе двух борцов каждый стремится к исключению другого из борьбы, один или оба создают ситуацию начала атаки для дальнейшего воздействия на ее соперника как на объект преобразования.

Критическая ситуация. Результатом оптимального развития атаки является создание критической ситуации, смысл которой в конфликте - наибольшее уменьшение атакующего субъектного потенциала соперника.

Опережение действия. Обычно опережение осуществляется для перехода к ситуации начала атаки и реже — к критической ситуации.

Простая защитная стратегия осуществляется за счет разрушения, остановки действий соперника или ухода от взаимодействия. Сложная защитная стратегия состоит из упреждающих защит вызовом и провокаций для проведения защитных комбинаций, обыгрывания соперника на защитах [14, c. 37].

**Простая атака**. В простой атаке выделяются две структуры: атака без подготовки и атака со сменой противником критической ситуации.

**Атакующее преодоление**. В атакующем преодолении зафиксировано две структуры.

Первая — атака с преодолением защиты на подготовке 2,4% при 1,7% оцениваемых структур.

Вторая — атака с преодолением защиты; составляет 8,4% и всегда бывает эффективной [15, c. 31].

**Сложная атакующая стратегия поведения**. В сложной атакующей стратегии было зарегистрировано 6 структур: ложный контакт; ложный контакт с использованием; угроза; угроза с использованием; ложная атака; ложная атака с использованием.

**Контратакующее использование**. В контратакующей стратегии с использованием действий противника зафиксировано 6 тактико-технических структур: использование смены контакта для контратаки составило 11,1% от всех используемых структур, из них 7,4% — оцениваемые действия, 3,7% — неоцениваемые.

Эта структура встречается достаточно редко, так как борцы стремятся осуществлять надежные подготовки, которые трудно использовать для контратаки. Неоцененных попыток в этой структуре в 1,5 раза больше, что говорит об опасности использования подготовки к приему для проведения контратаки.

Вызов — использование начала атаки для контратаки — составляет 2% от используемых структур: 0,6% оцениваемых действий.

Тактико-технические структуры с использованием в сумме занимают 21,3% (из них 12,8% — оцениваемые действия). Данные структуры занимают важное место в тактико-техническом арсенале борцов [15, 17].

**Контратакующее опережение**. В контратакующем опережении действий противника было выделено 7 структур: атака с опережением при смене контакта составляет 3,1%: оцениваемых действий — 1,6%. Часто встречается и структура использования смены контакта для контратаки — 11,1% от всех применяемых структур.

Атака с опережением на подготовке составляет 0,2% от оцениваемых структур. Атака с опережением начала атаки встречалась в 1,6% случаев. Эта структура часто используется для выполнения накрывания противника при выполнении бросков.

Начало атаки с опережением на контактной ситуации занимает 0,7% оцениваемых действий, неоцениваемых действий при реализации этой структуры не наблюдалось.

Атака с опережением на начало атаки составила 1,2% от всех встречавшихся структур, при этом 1,1% составили оцениваемые и 0,1% — неоцениваемые действия [29, c. 202].

Атака с опережением на возвращении после угрозы составляет 1,7% от всех структур (среди них 1,1% оцениваемых действий).

На вызов-атаку с опережением на начало атаки приходится 2,2% (0,6% оцениваемых действий). Она используется в конце схватки, когда соперники устали, но вынуждены проявлять активность из-за угрозы снятия за пассивность.

В **контратакующем преодолении**выделили три тактико-технических структуры.

Атака с преодолением начала атаки составила 2,1%. Все действия — оцениваемые, так как, если контратакующие действия останавливались на уровне защиты, фиксировалась эффективная или неэффективная защита на атаку.

Атака с преодолением критической ситуации встречалась в 1,0% случаев, все действия — оцениваемые.

Тактико-технические структуры с преодолением встречаются достаточно редко: их общее количество составило 5,4% (из них 3,6% — оцениваемые действия). Из этого можно сделать вывод, что встречная борьба является надежной защитой в случае срыва контратаки [4, c. 301].

**В защитно-контратакующей стратегии** было выделено 7 структур. Эти структуры характеризуются переходом борца при помощи защиты от принятия или защиты к активной борьбе.

Контратака после разрушения смены контакта составляет 0,5% оцениваемых структур. Столь небольшое количество зафиксированных структур отражает сложность идентификации экспертами действий борцов при их борьбе за захват

Контратака после разрушения подготовки составляет 1,4% оцененных структур. Иллюстрацией может служить ситуация, когда атакующий осуществляет захват разноименной рукой для броска подворотом, а контратакующий разрушает это действие, проходя в корпус и выполняя сваливание сбиванием.

Контратака после разрушения начала атаки составляет 2,8%: 2,5% оцененных и 0,3% неоцененных действий [4, c. 315].

Контратака после разрушения критической ситуации составила 2,0% из всех оцениваемых структур. Эта структура очень близка к предыдущей. Отличие заключается в том, что защита разрушением происходит в более поздней стадии развития атаки — в критической ситуации.

Контратака после разрушения и использование подготовки составили 0,9% оцениваемых действий. В этой структуре контратакующий вначале с помощью защиты нарушает ход подготовки противника, но, так как противник по инерции выполняет подготовку, контратакующий использует его движение для начала атаки и проводит контрприем.

Вызов-разрушение с переходом на контратаку встречался в 1,3% случаев. Все действия — оцениваемые. Эта структура выполняется, когда атакующий осуществляет вызов на бросок, имея против него надежную защиту, после которой он с успехом переходит к контратаке [4, c. 321].

**Защитная стратегия.** Защитная стратегия занимает довольно скромное место в проанализированных схватках.

Упреждающая защита после ложной защиты на угрозу с использованием составляет 1,1%. От предыдущей структуры она отличается тем, что противник использует ложную защиту для создания начала атаки, а защищающийся в это время успевает подготовить упреждающую защиту.

Упреждающая защита после вызова на атаку составляет 1,9% от всех использованных структур. Это связано с тем, что она реализуется проще, чем все рассмотренные выше структуры в этой стратегии.

Защитная стратегия борьбы составила 3,8%.

Разнообразие тактико-технических структур подчеркивает необходимость разработки эффективной методики обучения тренеров структуризации конфликтного взаимодействия борцов, поскольку именно тренеры могут формировать у своих учеников устойчивые навыки целенаправленного взаимодействия с противником

**Повышение эффективности технической подготовки.**Анализ научно-методической литературы показал, что затронутый вопрос изучен недостаточно. В источниках есть информация о влиянии интенсификации тренировочной работы на развитие физических качеств. Но не изученным остается воздействие повышения интенсивности тренировочного процесса на техническую подготовку борцов, параметры интенсификации нагрузки.

Для решения поставленной задачи использовались такие методы исследований, как анкетный опрос, изучение планов подготовки, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент [6, c. 307].

Повышение интенсивности тренировочного процесса должно осуществляться в годичном цикле подготовки и охватывать различные этапы подготовительного и соревновательного периодов. Наиболее важной является интенсификация подготовки спортсменов на различных этапах соревновательного периода, так как она представляет собой заключительное звено подведения борцов к соревнованиям.

В научно-методической литературе есть рекомендация по планированию специальной подготовки в соревновательном периоде. Она заключается в предложении высококвалифицированным спортсменам выполнять специальную работу в объеме 60% от общего объема тренировочной нагрузки [20, c. 27].

Объем тренировочной работы в микроциклах соревновательного периода составляет 260 — 280 мин.

Промежуточный этап в соревновательном периоде является поддерживающим, т.е. сохраняющим высокий уровень развития анаэробных и аэробных систем энергообеспечения, физических качеств. Поэтому во избежание отрицательного воздействия интенсификации на аэробные процессы энергообеспечения и определения оптимального повышения интенсивности тренировочной работы был проведен предварительный эксперимент. Спортсмены выполняли тренировочную работу со следующей структурой нагрузки: анаэробная направленность — 40% от общего объема тренировочной работы, анаэробно — аэробная — 35%, аэробная — 25%. Проведенное тестирование показало негативное влияние данных параметров на аэробные системы энергообеспечения, что позволило предложить увеличение интенсивности тренировочной работы путем повышения объема анаэробной работы до 30% (1% — алактатная, 29% -гликолизная) от общего объема специальной работы, повышения анаэробно — аэробной нагрузки до 30%, аэробной — до 40%. Специальную подготовку необходимо планировать в объеме 60% от общего объема тренировочной работы, ОФП — 40%.

С целью определения влияния интенсификации учебно-тренировочного процесса на техническую подготовку борцов был проведен педагогический эксперимент. Для этого была сформирована группа спортсменов из двенадцати человек. Возраст членов группы — 14-16 лет, квалификация — кмс. Педагогический эксперимент проводился в два этапа [20, c. 31].

На первом этапе тренировочная работа планировалась по показателям, применяемым в практической работе. На втором этапе тренировочный процесс строился по предложенным параметрам.

Для определения технической подготовленности борцов в начале и в конце каждого этапа проводились соревнования. Спортсмены боролись между собой по круговой системе.

Техническая подготовленность исследовалась путем применения метода педагогических наблюдений. Регистрировалось количество приемов, проводимых в соревновательных поединках.

Результаты исследований представлены в приложении 12.

Важность разработки интенсификации промежуточного этапа для планирования тренировочной нагрузки в соревновательном периоде разделяет и М.Г. Окрашидзе. Он считает, что показатели тренировочного процесса на данном этапе являются основой, ориентиром для эффективного планирования нагрузок в соревновательном и подготовительном периодах. Следует остановиться и на единстве мнений, высказанных учеными и практиками об объемах средств ОФП и СФП, подтверждающих оптимальность используемых параметров.

В итоге проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

  1. Интенсификация учебно-тренировочного процесса способствует более эффективному совершенствованию технической подготовленности борцов.

  2. Повысить интенсивность тренировочной работы в соревновательном периоде на промежуточном этапе можно, планируя следующие параметры тренировочной нагрузки:

* тренировочная работа анаэробной направленности — 30% от общего объема специальной нагрузки;
* тренировочная работа анаэробно-аэробной направленности — до 30% от общего объема специальной нагрузки;
* тренировочная работа аэробной направленности — до 40% от общего объема специальной нагрузки

 **Заключение**

При анализе тенденций совершенствования правил соревнований по борьбе, можно отметить, что эти правила, безусловно, нуждаются в дальнейшей разработке и коррекции. Однако такие коррекции должны носить строго аргументированный характер.

  Степень совершенства навыка борьбы в схватке определяется сравнением с навыком противника. Навык оценивается судьями в соответствии с правилами соревнований. Система оценок результата соревновательной деятельности в схватке различна в разных видах борьбы. Общее в них — победа или поражение борца с различным качеством.

  Большую роль в контроле соревновательной деятельности борца в схватке может иметь работа комплексной научной группы. Регистрация соревновательной деятельности борцов в схватках позволяет более точно выявить достоинства и недостатки навыка.

  По результатам педагогических наблюдений со стенографической записью определяются все показатели соревновательной деятельности от активности в нападении и защите до ее результативности.

  Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки достигается сравнением показателей соревновательной деятельности борца с аналогичными показателями его противников.

  Модельные показатели могут служить ориентиром в построении на занятиях тренировочных схваток. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях.

  Рассмотрение тактики спортивной борьбы в рамках концепции конфликтной деятельности позволяет проводить теоретический анализ соревновательной деятельности.

  Но, приступая к моделированию данных структур, необходимо иметь планирование деятельности борцов, как в период тренировочных занятий, так и в соревновательный период.

  Планирование включает все средства, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов, должно предусматривать единство различных видов подготовки спортсмена, непрерывность, цикличность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение требований, волнообразное изменение тренировочных нагрузок.

  Основная задача планирования подготовки борцов заключается в постепенном наращивании тренировочных нагрузок при постоянном контроле за эффективностью проведенной работы.

  Периодизация тренировки – необходимая закономерность для развития спортивной формы, достижение поставленных задач и целей.

  Тренировка борцов – это сложный процесс, который объединяет и планирование, и периодизацию, и самоотдачу спортсменов.

  С помощью планирования необходимо систематизировать периодизацию спортивной тренировки – это основная задача при подготовке к соревнованиям. Т.к. в системе подготовки спортсменов центральное место занимают взаимосвязанные звенья: тренировка – соревнования – восстановление.

  Моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет: разнообразить умения и навыки борца; вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику.

  Таким образом, использование биомеханизмов, модели части или всего двигательного аппарата, для структуризации спортивной техники борьбы позволяет с новых позиций и под другим углом зрения оценить теоретические основы и методологию спортивной техники борьбы. Однако исследуемая проблема слишком велика, она не только заслуживает, но и требует отдельных и неоднократных серьезных обсуждений и обмена мнениями, а также отдельных изданий и применение их на практике.

**Список используемой литературы**

1. Бегидов В.С. «Методика силовой подготовки борцов. Теория и практика Ф.К.» - 1993 - №516-с5-6.
2. Блеер А.Н., Шаян В.В. «Влияние физического утомления спортсменов на надежность проявления двигательного навыка борца» \\ Теория и практика физической культуры. 2002 г.  № 4.
3. «Все о спорте: Справочник» Т.1 / сост. А.А. Добров – М. 1978
4. Галковский Н.М. «Борьба» - М., 1952 – 447 стр.
5. Галковский Н.М., Новиков А.А. Оправдались ли надежды ФИЛА? Развитие техники борьбы // Спортивная борьба. М., 1975, c. 27-28.
6. Головин В.А. «Физическое воспитание» - М. 1983 – 391 стр.
7. Добров А.А. «Год Олимпийский, 72.» - М. 1973 – 374 стр.
8. Каращук А.Ф. «Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы» \\ Теория и практика физической культуры. 2001 г.  № 4.
9. Киселев Ю.Я. «Влияние спорта на формирование личности» - М. 1981 – 64 стр. ФИС № 5.
10. Кочурко Е.И. «Подготовка квалифицированных борцов». Методическое пособие. Мн. 1984 – 96 стр.
11. Кулик Н.Г., Елисеев С.В. «Влияние продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности» \\ Теория и практика физической культуры. 2001 г.  № 2.
12. Купцов А.П., Шадзевский Э.Б. «Классификации техники спортивной борьбы в помощь правилам соревнований и практики судейства» \\ Теория и практика физической культуры. 2000 г.  № 6.
13. Купцов А.П. Правила соревнований и классификация техники спортивной борьбы // Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: ФОН, 1998, с. 69-73.
14. Курников С.Н. «Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе» \\ Теория и практика физической культуры. 1999 г.  № 2.
15. Масков О.Б. «Основы тактики борьбы с позиции  теории конфликтной деятельности» \\ Теория и практика физической культуры. 2001 г.  № 4.
16. Медведь А.А., Шахлай А.М. «Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде» \\ Теория и практика физической культуры. 2002 г.  № 4.
17. Морозов А.К. «Анализ техники основных приемов в вольной борьбе» \\ Теория и практика физической культуры. 2000 г.  № 6.
18. Овчаренко Е.И. «Психоаналитический глоссарий». Мн. – Высш. шк. 1994.
19. Остапенко Н.С. Повышение эффективности соревновательной деятельности по спортивной борьбе на основе оптимизации правил соревнований: Автореф. канд. дис. - М.: ВНИИФК, 1997. - 25 с.
20. Павлов А.Е. «Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств» \\Теория и практика физической культуры. 2002г.  №2.
21. Петровский А.В. «Краткий психоаналитический словарь» - М. Полит издат., 1985 – 427 стр.
22. Петровский А.В. «Психология»: словарь – М. 1990 – 498 стр.
23. Подливаев Б.А. «Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе» \\ Теория и практика физической культуры. 2001 г.  № 4.
24. Прохорова М.В., Семенов А.Г. Проблемные аспекты судейства в греко-римской борьбе // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 7, с. 25-26.
25. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д. Греко-римская борьба в спортивном движении студенческой молодежи: Учеб.-метод. пос. - СПб.: Изд.- во СПбГУЭФ,1997. -150 с.
26. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Посошков И.Д. Воспитательный потенциал греко-римской борьбы. - СПб.: Изд.-во СПбГУЭФ, 1998, с. 55-57.
27. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры греко-римской борьбы: Учеб. пос. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. - 208 с.
28. Саносян Х.А. «Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств» \\ Теория и практика физической культуры. 1999 г.  № 5.
29. Сорокин Н.А. «Спортивная борьба» - М. – ФиС 1953 – 288 стр.
30. Столбов В.В. «История физической культуры» - М. 1989 – 288 стр.
31. Столяров В.И. «Красота спорта» - М. 1984 – 256 стр.
32. Суханов А.Д. «Особенности подведения единоборцев к состоянию наивысшей готовности» \\ Теория и практика физической культуры. 2000 г.  № 7.
33. Тараканов Б.И. «Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы» \\ Теория и практика физической культуры. 2002 г.  №4.
34. Тарасенко М.В. «Средства установления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной полготовки борцов» \\ Теория и практика физической культуры. 2000 г.  № 5.
35. Чумаков Е.М. «Масштабы соревновательной деятельности борца» \\ Теория и практика физической культуры. 1998 г.  № 8.
36. Шандаров П.К. «Ф.К. и С., как средство формирования активной жизненной позиции» - М. 1983 – 144 стр.
37. Юрков В.Н. «Энциклопедический словарь по ФКиС» Т1 – М. 1961 – 368 стр.