

# Индивидуализация подготовки борцов

Сергей Латышев

## АННОТАЦИЯ

**Цель.** Разработать научно-методические основы индивидуализации подготовки борцов с учетом предрасположенности спортсменов к одному из типических стилей противоборства.

**Методы.** Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, соревновательной деятельности, педагогическое тестирование, моделирование, системный анализ-синтез.

**Результаты.** Показано, что каждого высококвалифицированного борца по результатам анализа его соревновательной деятельности можно отнести к одному из семи типических стилей противоборства. Разработаны теоретическая модель генеза типических стилей противоборства с определением их модельных характеристик; методика выявления предрасположенности юных борцов к определенному типическому стилю и контроля его становления. Созданы концепция и программа индивидуализации подготовки борцов.

**Заключение.** Программа индивидуализации подготовки должна конкретизироваться тренером для каждого типического стиля противоборства в соответствии со стадией становления стиля и современными требованиями соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** борьба, концепция индивидуализации, стиль противоборства.

## ABSTRACT

**Objective.** Development of scientific and methodical bases for individualization of wrestlers' preparation with account for their predisposition to one of the typical wrestling styles.

**Methods.** Analysis and generalization of the data of scientific and methodical literature, competitive activity, pedagogical testing, modelling, system-oriented analysis-synthesis.

**Results.** It has been demonstrated, that according to the results of competitive activity analysis, each highly skilled wrestler may be referred to one of the seven typical fighting styles. Theoretical model of typical fighting styles genesis with determination of their model characteristics has been elaborated as well as the methods of revealing young wrestlers predisposition to a definite style and controlling its development. The conception and program of wrestler preparation individualization have been created.

**Conclusion.** The program of preparation individualization should be specified by the coach for each typical fighting style in accordance with the stage of style development and the current requirements of the competitive activity.

**Key words:** wrestling, individualization conception, fighting style.

**Постановка проблемы.** В системе спортивных научных знаний теория и методика индивидуализации спортивной деятельности всегда оставалась актуальным направлением исследований [17, 24, 29]. В настоящее время проблема индивидуализации подготовки еще более обострилась. Возрастающая популярность олимпийского спорта и его коммерциализация существенно активизируют спортивную деятельность, а повышение ее эффективности возможно лишь при условии строгой индивидуализации процесса управления подготовкой спортсмена [3–5, 16–21, 28]. Такой вид спорта как борьба сегодня испытывает принципиальную трудность: в спортивные секции приходит все меньшее количество детей и возможности отбора перспективных спортсменов у тренера очень ограничены. Ему приходится обеспечивать индивидуальный подход при работе с каждым способным спортсменом [4, 10, 16, 22, 25].

Кроме того, интенсивная коммерциализация требует повышения зрелищности и престижности олимпийского спорта. В видах борьбы эта проблема решается, главным образом, за счет изменений правил соревнований. Но частые изменения правил соревнований до 2013 г. не могли полностью разрешить противоречие между двумя важными направлениями развития видов борьбы, входящих в программу Олимпийских игр, которые одновременно необходимы для роста ее зрелищности: первое – повышение активности и динамичности схватки, второе – увеличение количества высокоамплитудных, эффектных, зрелищных приемов. В связи с этими затруднениями МОК в 2013 г. поставил вопрос об исключении некоторых видов борьбы из программы Игр Олимпиад. Международная и национальные федерации борьбы вынуждены были провести большую работу по усовершенствованию правил соревнований [13].

Анализ соревновательной деятельности борцов по новым правилам (сентябрь 2013 г.) показал, что выполненная федерациями работа была плодотворной и в целом успешной. Борьба стала более зрелищной и,

как высказался трехкратный олимпийский чемпион, профессор А. А. Карелин на открытии Кубка европейских наций по вольной, греко-римской и женской борьбе (Москва, ноябрь 2013 г.): «Нынешний формат правил вернул борьбе ее красоту, искрометность, поэтику и гармонию... Борцы стали хозяевами на ковче...». Это означает также, что индивидуально-личностные качества атлета смогут реализоваться более полно, проявления индивидуальных стилей станут более выраженными, а у болельщиков борцовская схватка будет оставлять острые эмоциональные впечатления.

В вольной борьбе проблема индивидуализации имеет особую значимость, так как высокого спортивного результата можно добиться разными способами ведения поединка. По этой же причине разработать модель идеального борца практически невозможно [7, 21–23, 26]. Каждый борец высокой квалификации имеет свой собственный стиль противоборства, т. е. некоторую устойчивую систему взаимно содействующих умений и навыков, методов, приемов и средств, которые он (совместно с тренером) выбирает, формирует, совершенствует и целенаправленно использует в своей соревновательной деятельности для успешного решения поставленных задач [4, 9, 14–16].

Стиль противоборства определяется многими характеристиками и качествами борца. Все они находятся в тесных взаимосвязях [1, 3, 4, 18, 27]. При этом требования соревновательной деятельности накладывают свои ограничения и условия, при которых лишь определенные (типические) стили противоборства приводят к успеху в поединке, поэтому индивидуальность квалифицированного борца находится в рамках типического стиля [3, 8–11, 15, 19].

В последние десятилетия закономерности становления индивидуального спортивного мастерства во взаимосвязи с условиями среды (например, с требованиями соревновательной и тренировочной деятельности) являются предметом большого числа исследований [3, 5, 11, 17, 24]. Однако в вольной борьбе они имели фрагментар-

ный характер, были посвящены в основном борцам высокого класса и не систематизированы. Установлено, что индивидуальные качества борцов одинакового уровня мастерства могут существенно отличаться. Правильное использование индивидуальных преимуществ и компенсация слабых сторон подготовленности позволяют борцу, как правило, добиваться стабильно высоких результатов, если его индивидуальный стиль сформировался в границах типического. Проводя поединки именно в этом стиле, борец становится конкурентноспособным в спорте высших достижений [4, 7, 16, 20].

Несмотря на большие научные достижения в решении поставленной проблемы, следует отметить, что целостная система знаний по индивидуализации подготовки в борьбе не сложилась. На сегодняшний день практически отсутствуют какие-либо научно обоснованные рекомендации по выявлению предрасположенности юных борцов к типическому стилю противоборства, не разработаны модельные характеристики типических стилей, нет методик последовательной и преемственной индивидуализации по стадиям становления стиля, не установлена взаимосвязь между стадиями индивидуализации и этапами многолетней подготовки, а главное – не разработана концепция индивидуализации подготовки. Это ведет к тому, что спортсмен и тренер ищут собственный вариант стиля противоборства методом проб и ошибок, а по существу – стихийно и часто с опозданием. Поэтому разработка теории и методики индивидуализации подготовки в вольной борьбе на основе предрасположенности спортсмена к типическому стилю противоборства является актуальной для спорта высших достижений.

**Связь с научными темами.** Работа выполнена в рамках «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» по теме 2.9 «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев» (номер государственной регистрации 0111U001723).

**Цель исследования.** Разработать научно-методические основы индивидуализации подготовки в борьбе, которые базируются на предрасположенности борца к одному из типических стилей противоборства.

**Методы и организация исследования.** В работе были использованы: анализ и обобщение данных научно-методической

литературы и сети Интернет; педагогические наблюдение, тестирование и эксперимент; анкетирование; анализ соревновательной деятельности; квалиметрия; системный анализ-синтез; моделирование; методы математической статистики.

В констатирующем эксперименте приняли участие 92 спортсмена 16–17 лет на этапе специализированной базовой подготовки. Все имели стаж занятий вольной борьбой более пяти лет. Квалификация борцов соответствовала первому разряду и кандидатам в мастера спорта.

В формирующем педагогическом эксперименте продолжительностью 2,5 года приняли участие две группы борцов – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В контрольную группу вошли 30 борцов 16–18 лет, а в экспериментальную – 21 спортсмен этого же возраста.

Структуру организации исследования разрабатывали с использованием методов системного подхода, в частности «дерева целей». Достижение основной цели исследования предполагало логически последовательное получение промежуточных результатов, структурированных по иерархическому принципу. Наиболее важными целями, достижение которых позволило разработать научно-методические основы индивидуализации подготовки борцов, являются:

- формулирование теоретических положений индивидуализации подготовки в борьбе;
- проведение анализа-синтеза системы индивидуализации подготовки в борьбе и разработка ее структурно-логической схемы;
- изучение уровня подготовленности борцов, кадетов и юниоров, усовершенствование методики их тренировки и контроля подготовленности;
- разработка модели генезиса типических стилей противоборства в вольной борьбе, определение их модельных характеристик;
- разработка методики контроля становления стиля противоборства, а также определение критериев перспективности борцов кадетского и юниорского возраста;
- разработка концепции индивидуализации подготовки, на основе которой можно составить программу подготовки борцов типических стилей противоборства;
- экспериментальное подтверждение эффективности программы индивидуализации подготовки борцов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе обобщения результатов анализа специальной литературы, соревновательной деятельности, мнений специалистов и собственного опыта тренерской деятельности были сформулированы три теоретические положения индивидуализации подготовки борцов:

- первое: она должна основываться на диалектическом единстве доминанты природных качеств спортсмена и требований соревновательной деятельности;
- второе: требует осуществления организационной взаимосвязи, преемственности и интеграции всех стадий индивидуализации в стратегически целостную структуру. Выделяются следующие стадии индивидуализации: выявление предрасположенности борца к определенному типическому стилю противоборства, формирование индивидуального стиля в рамках типического, совершенствование стиля;

- третье: индивидуализация, направленная на становление типического стиля противоборства, должна анализироваться и строиться как сложная, стохастическая, динамическая, открытая система управления.

Система индивидуализации подготовки вводится как совокупность компонентов (элементов, блоков и подсистем) и их взаимодействий, которые управляемо содействуют ее назначению (выявлению, формированию и совершенствованию индивидуального стиля противоборства в рамках типического) в динамике преемственной последовательности квалификационно-возрастных стадий подготовки борца [17, 22–25].

Система индивидуализации предполагает эффективное развитие сторон подготовленности борца на основе рационального (в конечном счете – оптимального) управления подготовкой [1, 11, 16, 17, 29], таким образом являясь системой управления, и состоит из управляющей (субъект управления – тренер) и управляемой (объект управления – спортсмен) подсистем. Логическую ее структуру целесообразно представить в виде схемы (рис. 1). Управляемая и управляющая подсистемы включают наиболее важные составляющие, блоки, элементы и их взаимодействия, образуя определенное единство действий и деятельности в целом.

Внешняя среда представлена двумя наиболее значимыми (для данного исследования) блоками, которые в основном и определяют характеристики ее деятельности, это:

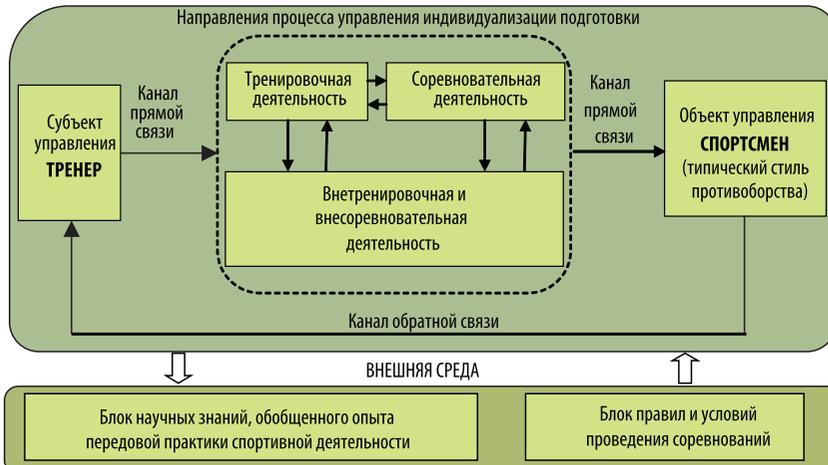


РИСУНОК 1 – Структурно-логическая схема системы индивидуализации подготовки в вольной борьбе

- система научных знаний, обобщенного опыта передовой практики спортивной деятельности в вольной борьбе;
- правила и условия проведения соревнований.

Тренер как субъект управления, руководствуясь правилами соревнований, научными знаниями и своим опытом, осуществляет управляющие воздействия по каналу прямой связи на спортсмена как на объект управления по трем направлениям, которые представлены следующими блоками:

- соревновательная деятельность;
- тренировочная деятельность;
- внутренировочная и внесоревновательная деятельность.

Во взаимном содействии указанные блоки спортивной деятельности функционируют как единая система управляющих воздействий.

По каналу обратной связи тренер получает информацию о спортсмене: его способностях и особенностях, динамике показателей подготовленности, результатах выступлений на соревнованиях, уровне сформированности и динамике развития стиля противоборства. После обработки полученной информации вырабатываются (совместно с борцом) решения и вносятся соответствующие дополнения по всем направлениям процесса управления (корректируются программы, методики, средства и формы тренировочной и соревновательной, а также внутренировочной и внесоревновательной деятельности).

На основе анализа соревновательной деятельности [6, 12], данных специальной литературы и практического опыта тренер-

ской деятельности была определена группа типических стилей (семь стилей) противоборства в современной вольной борьбе и осуществлено их феноменологическое описание. Методом экспертных оценок подтверждено, что поведение на борцовском ковре во время схватки для каждого из спортсменов высокого класса (чемпионов и призеров чемпионатов мира и Игр Олимпиад) может быть отнесено к одному из семи выделенных стилей [7, 9, 10].

Далее были сформулированы теоретические утверждения, на основе которых разработана модель генеза стилей противоборства [8]. Так, если по ортогональным осям координат откладывать некоторое обобщенное свойство, характеризующее базовый (общепризнанный) стиль («силовик», «игровик», «темповик»), то каждого борца можно представить точкой многомерного фазового пространства. Для наглядности ограничимся

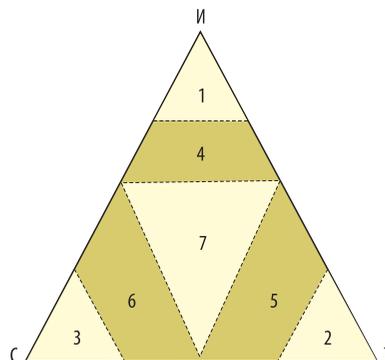


РИСУНОК 2 – Условная модель распределения борцов высокого класса по типическим стилям противоборства:

- 1 – «игровик», 2 – «темповик на дистанции», 3 – «силовик», 4 – «завязочник», 5 – «темповик в захвате», 6 – «высоконадёжный», 7 – «равноразвитый»

плоской моделью в виде треугольника, каждая из вершин которого условно представляет один из базовых стилей (рис. 2).

Борец высокого класса может быть условно представлен точкой в плоскости этого треугольника. Так, «силовики» с ярко выраженным стилем противоборства попадают в зону вблизи вершины С. Причем, чем сильнее выражены характерные особенности этого стиля, тем ближе к вершине располагается изображающая его точка. Если у «силовика» качества «игровика» преобладают над качествами «темповика на дистанции», то изображающая его точка смещается ближе к стороне С-И треугольника. Аналогичные рассуждения правомерны для сочетания и взаимосвязи других базовых стилей.

Между треугольниками «силовиков», «игровиков» и «темповиков на дистанции» отображены трапеции, в плоскости которых попадают спортсмены, имеющие следующие стили противоборства: «высоконадёжный», «завязочник» и «темповик в захвате».

В данной модели все выявленные нами типические стили образуются из базовых: если характеристики одного базового стиля уменьшаются, а двух других увеличиваются в определенном соотношении и взаимосвязи, то порождается новый индивидуальный стиль противоборства. При еще большем снижении проявлений базовых стилей и одновременном росте характеристик стилей «высоконадёжных», «завязочников», «темповиков в захвате» формируется еще один – качественно новый стиль – «равноразвитых». Адекватность модели подтверждена результатами анализа соревновательной деятельности.

Для определения модельных характеристик типических стилей противоборства спортсмены, занявшие первые пять мест на Играх Олимпиады в Пекине (2008), методом экспертных оценок были разделены на семь групп, в которые вошли борцы определенного типического стиля. Для каждого стиля были рассчитаны и определены модельные характеристики, которые скомпонованы в пять групп (антропометрические, психологические, физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, соревновательной схватки). В таблице 1 представлены наиболее значимые характеристики соревновательной деятельности борцов каждого типического стиля противоборства, в таблице 2 представлен модельный профиль подготовленности (ранжированные по пятибалльной шкале антропометрические характеристики,

ТАБЛИЦА 1 – Характеристики соревновательной схватки борцов каждого типического стиля противоборства

Стиль противоборства	Надежность атаки, %			Надежность защиты, %			Активность (р.ат.)-мин <sup>-1</sup>			Результативность борьбы, балл-мин <sup>-1</sup>	
	первая часть периода	вторая часть периода	среднее за период	первая часть периода	вторая часть периода	среднее за период	первая часть периода	вторая часть периода	среднее за период	стойка	партер
«Силовик»	36	26	32	71	55	63	1,1	1,4	1,2	0,6	1,6
«Равноразвитый»	41	45	43	63	68	66	1,0	1,3	1,1	0,7	1,3
«Високонадежный»	49	51	50	78	82	80	1,1	0,9	1,0	0,7	1,6
«Игровик»	30	49	36	71	75	73	1,6	1,0	1,4	0,6	1,1
«Завязочник»	63	63	63	66	63	65	0,9	1,0	0,9	1,2	2,0
«Темповик на дистанции»	48	61	55	53	53	53	2,1	1,0	1,4	1,1	1,8
«Темповик в захвате»	33	76	53	55	75	66	2,2	1,0	1,4	1,3	2,3

физические и психологические качества) борцов каждого типического стиля.

Для определения индивидуальных профилей подготовленности борцов-кадетов исследовались антропометрические харак-

теристики и физическая подготовленность спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. Значения показателей физической подготовленности борцов 16–17 лет приведены в таблице 3, где  $\bar{x}$  – сред-

нее арифметическое значение;  $S$  – среднее квадратичное отклонение и  $m$  – отклонение среднего значения (ошибка репрезентативности). Первые семь тестов использованы для оценки уровня общефизической подготовленности, остальные являются специфическими для борцов, при этом, последние шесть разработаны нами с учетом требований современной соревновательной деятельности и подробно описаны в учебной программе по вольной борьбе [2].

На основании этих данных разработаны шкалы оценки уровня физического развития и физической подготовленности, которые были использованы для построения индивидуальных профилей подготовленности борцов-кадетов.

Параллельно был выполнен анализ динамики успешности выступлений спортсменов в кадетском, юниорском и взрослом возрасте для тех борцов, которые, став взрослыми, достигли результатов на международных аренах [10, 11].

Установлено, что перспективными борцами-кадетами (до 17 лет) являются те, которые на чемпионатах Украины входили в пятерку лучших (критерий отбора № 1), а среди борцов-юниоров (до 20 лет) – те, которые на чемпионатах мира или Европы достигали тех же результатов (критерий отбора № 2). Понятие «перспективный борец» означает, что юный спортсмен в дальнейшем способен завоевать медаль на официальных международных соревнованиях среди взрослых (чемпионаты Европы, мира, кубки мира, Игры Олимпиад).

На основании полученных результатов, а также всех доступных нам знаний и собственного опыта была разработана концепция индивидуализации подготовки борцов [10, 11]. Структурно-логическая схема

ТАБЛИЦА 2 – Модельные профили подготовленности борцов каждого типического стиля противоборства

Качество и характеристика	Значение качеств и характеристик, балл						
	«темповик на дистанции»	«темповик в захвате»	«силовик»	«игровик»	«завязочник»	«высоконадежный»	«равноразвитый»
Длина тела	5	4	1	4	4	2	4
Специальная выносливость	5	5	1	4	3	3	4
Взрывная сила мышц-разгибателей ног	4	2	5	3	2	4	4
Взрывная сила мышц-сгибателей рук	4	4	5	2	4	4	3
Силовая выносливость мышц-сгибателей рук	4	5	2	2	4	4	3
Координационные способности	1	2	1	5	4	4	3
Скоростные способности	3	2	5	4	3	2	3
Гибкость	2	2	2	5	5	4	2
Напористость	5	5	1	3	1	3	3
Воля	5	5	1	1	3	3	3
Психоэмоциональная устойчивость	5	3	5	1	3	5	3
Дисциплинированность	1	1	1	1	1	3	5
Креативность	1	1	1	5	5	1	1
Интеллект	1	3	1	5	5	3	3
Трудолюбие	3	5	1	3	3	3	5

концепции представлена на рисунке 3. По горизонтальной оси отложены возрастные интервалы, стадии становления типического стиля противоборства и этапы многолетней подготовки как модули продолжительности, а по вертикальной – содержание самого предмета деятельности тренера (индивидуализация подготовки борцов типических стилей противоборства). На схеме также показаны взаимосвязи структурных составляющих концепции. Управляющие воздействия тренера направлены на становление типических стилей борцов (управляемая подсистема).

На основе концепции разработана программа индивидуализации подготовки борцов, которая реализовалась по трем направлениям: соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, внутренировочная и внесоревновательная деятельность, и предполагала доминантное развитие выигрышных качеств и характеристик каждого борца, за счет которых обеспечивается реализация его типического стиля противоборства.

ТАБЛИЦА 3 – Показатели физической подготовленности и индекс Кетле борцов 16–17 лет (n = 92)

Тест	Показатель		
	$\bar{x}$	S	m
Прыжок в длину с места, м	2,09	0,22	0,02
Тройной прыжок с места, м	6,59	0,64	0,07
Лазание по канату 5 м без помощи ног, с	9,76	2,43	0,25
Подтягивание на перекладине скрестным хватом, кол-во повт.	18,54	5,20	0,54
Удержание угла 90° из положения вис, с	13,74	3,21	0,33
Гибкость («борцовский мост»), см	26,05	5,07	0,53
Забегание вокруг головы 10 раз, с	17,83	1,95	0,20
Перевероты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно 10 раз, с	21,20	2,15	0,22
Забегание приставным шагом вокруг рук 10 раз, с	13,94	2,34	0,24
Удержание положения «защита от наката», с	53,85	9,48	0,99
Полоса препятствий, с	19,44	2,60	0,27
Проходы к ногам, с	23,51	2,16	0,23
Специальная выносливость, кол-во повт.	83,50	5,40	0,56
Специальная выносливость, коэф.	0,85	0,04	0,01
Восстановление, коэф.	0,74	0,07	0,01
Массо-ростовой показатель (индекс Кетле), кг·м <sup>-2</sup>	22,44	2,07	0,22

Для проверки эффективности программы был проведен педагогический эксперимент. Борцы КГ занимались по

общепринятой программе, а спортсмены ЭГ – по разработанной нами. Эксперимент включал стадии выявления и формирова-

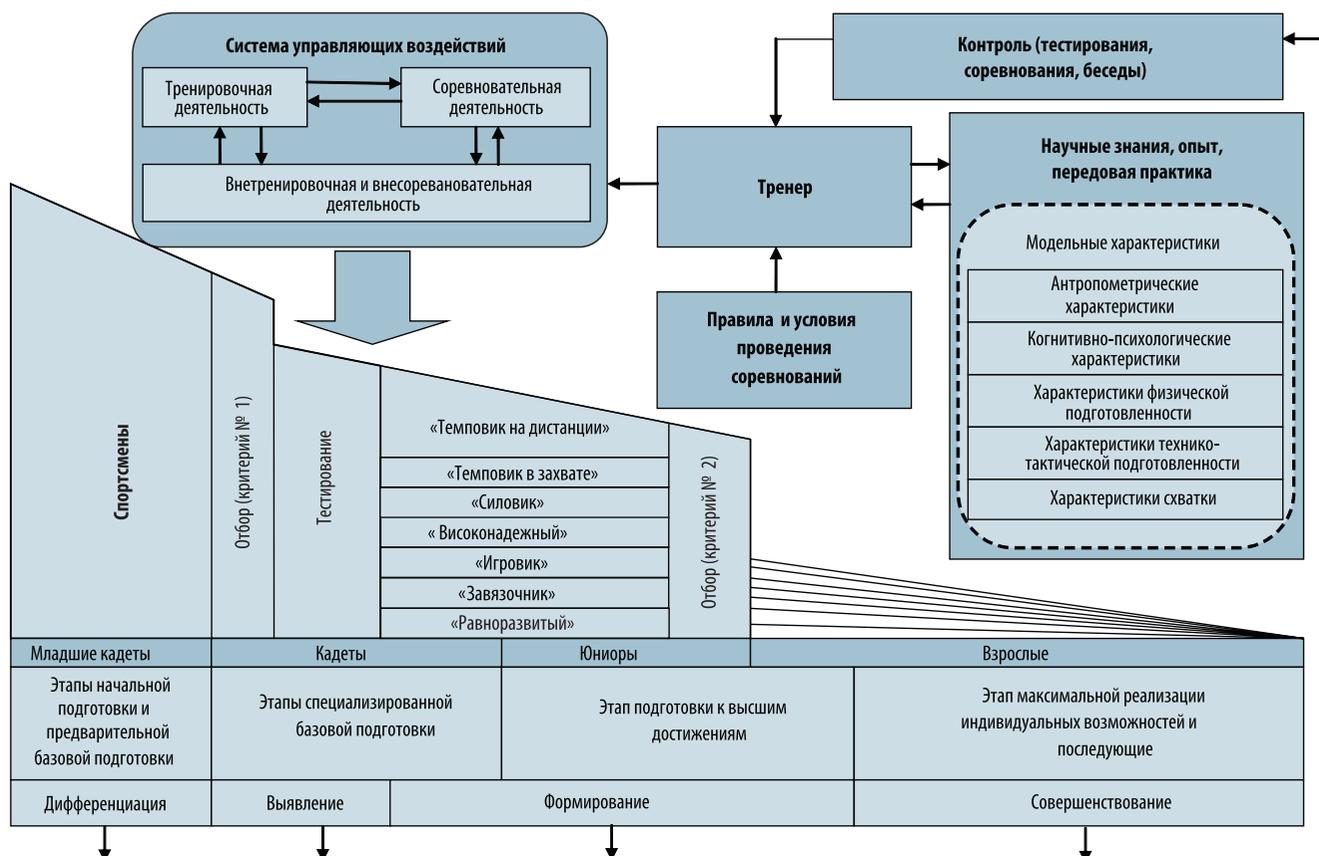


РИСУНОК 3 – Структурно-логическая схема концепции индивидуализации подготовки борцов

ТАБЛИЦА 4 – Коэффициенты корреляции между профилями подготовленности двух борцов из экспериментальной группы и модельными профилями каждого типического стиля противоборства на стадии выявления

Спортсмен	Коэффициент корреляции						
	«Темповик на дистанции»	«Темповик в захвате»	«Силовик»	«Игровик»	«Завязочник»	«Высоко-надежный»	«Равно-развитый»
Х-кий	-0,07	-0,17	0,35	0,05	-0,54	-0,09	0,07
Ч-ко	-0,12	-0,05	-0,48	0,03	0,46	-0,40	-0,44

ТАБЛИЦА 5 – Распределение борцов по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типических стилей на стадии выявления (в начале эксперимента)

Степень соответствия	Группа			
	Экспериментальная (n = 21)		Контрольная (n = 30)	
	абсолютное	относительное, %	абсолютное	относительное, %
До 0,3 (слабая)	0	0	1	3,2
От 0,3 до 0,5 (умеренная)	18	85,7	20	64,5
От 0,5 до 0,7 (заметная)	3	14,3	10	32,3
Выше 0,7 (высокая)	0	0	0	0

ния стиля противоборства. Группы составляли лишь те борцы, которые соответствовали критерию отбора № 1. Эффективность программы индивидуализации оценивали по динамике соответствия стиля противоборства обследуемых борцов типическому стилю.

Первоначально для определения предрасположенности борца к какому-либо определенному типическому стилю противоборства строили его индивидуальный профиль подготовленности. Его определяли с помощью тестирования физических качеств, оценки психологических качеств, расчетов антропометрических характеристик с использованием разработанных нами оценочных шкал. Далее индивидуальный профиль сравнивали методом корреляционного анализа с модельными профилями типических стилей и выявляли тот, которому он наиболее соответствовал. Пример такого сравнения для двух борцов экспериментальной группы приведен в таблице 4, из которой видно, что профиль подготовленности борца Х-кого имеет большую степень соответствия ( $r = 0,35$ ) с модельным профилем «силовика», а борца Ч-ко – с модельным профилем «завязочника» ( $r = 0,46$ ).

Анализ результатов тестирования физического развития и физической подготов-

ленности в начале формирующего эксперимента показал, что достоверных различий между ЭГ и КГ не было.

В таблице 5 представлено распределение количества борцов КГ и ЭГ по степени соответствия их подготовленности модельным профилям типических стилей.

Как видно из полученных результатов, борцов с высокой степенью соответствия в обеих группах не выявлено. Наблюдалось наибольшее количество спортсменов с умеренной степенью соответствия: 85,7 % в ЭГ и 64,5 % в КГ. Следует отметить, что слабая степень соответствия отмечена всего в одном случае в КГ, что составляет 3,2 %. По-



РИСУНОК 4 – Среднее значение степени соответствия индивидуальных профилей подготовленности борцов модельным профилям типических стилей в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента:

■ – экспериментальная группа; ■ – контрольная группа

лученные результаты позволили уточнить понятие «предрасположенность борца к типическому стилю противоборства» – атлет имеет предрасположенность к определенному стилю противоборства, если степень соответствия (коэффициент корреляции) больше 0,3.

Средние значения степени соответствия индивидуальных профилей типическим в ЭГ и КГ в начале эксперимента на стадии выявления практически не различаются (рис. 4). Так, в ЭГ средняя степень соответствия составляет 0,42, а в КГ – 0,43.

В конце эксперимента в ЭГ средняя степень соответствия возросла до 0,61 (т. е. прирост составил 45,2 %), а в КГ – до 0,49 (13,9 %). Статистическая обработка результатов показала, что различия в ЭГ являются достоверными с надежностью 95 %.

В таблице 6 представлено распределение количества борцов КГ и ЭГ по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типических стилей в конце формирующего эксперимента (за время эксперимента шесть спортсменов завершили спортивную карьеру, поэтому количество испытуемых в группах уменьшилось).

Из таблицы 6 видно, что в ЭГ 12 (66,7 %) человек имеют заметную и высокую степень соответствия, тогда как в КГ только девять атлетов (33,3 %), что в два раза меньше в процентном соотношении. Стоит подчеркнуть, что борцов с заметной и высокой степенью соответствия в ЭГ стало на 11,7 % больше, а в КГ этот показатель остался на прежнем уровне. При этом по показателям физической подготовленности группы остались равнозначными (достоверных различий по этим показателям не выявлено ( $p > 0,05$ )).

Наличие индивидуального стиля у борцов КГ и ЭГ определялось также с помощью метода экспертных оценок на чемпионатах Украины среди юниоров. Достоверно (индекс общего согласия больше 0,71) эти показатели были установлены лишь у 18 человек, причем, это те спортсмены, которые имеют заметную и высокую степень соответствия типическому стилю, выявленную с помощью разработанной нами методики. При этом в 17 случаях из 18 результаты, полученные методом экспертных оценок и нашей методикой, совпадают (в 94,4 %). Это позволяет рекомендовать разработанную методику

ТАБЛИЦА 6 – Распределение количества борцов по степени соответствия их профилей подготовленности модельным профилям типических стилей в конце эксперимента

Степень соответствия	Группа			
	Экспериментальная (n = 18)		Контрольная (n = 27)	
	абсолютное	относительное, %	абсолютное	относительное, %
До 0,3 (слабая)	0	0	0	0
От 0,3 до 0,5 (умеренная)	6	33,3	18	66,7
От 0,5 до 0,7 (заметная)	6	33,3	6	22,2
Выше 0,7 (высокая)	6	33,3	3	11,1

для оценки уровня сформированности стиля противоборства.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** На основе анализа

соревновательной деятельности выявлены типические стили противоборства в современной вольной борьбе. Разработаны научно-методические основы индивиду-

ализации подготовки спортсменом с учетом предрасположенности их к одному из семи типических стилей противоборства. Основы включают систему, концепцию и программу индивидуализации подготовки.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейшей коррекции системы индивидуализации подготовки в направлении разработки научно-методических основ для стадии совершенствования типического стиля с учетом вариантов его реализации в противоборстве с сильнейшим противником. Предложенный исследовательский подход на основе выявления предрасположенности к типическим стилям может быть использован и в других видах спорта.

## ■ Литература

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Вільна боротьба: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спец. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності та спец. навч. закл. спорт. профілю. – К.: АСБУ, 2011. – 95 с.
3. Горанов Белчо. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры» / Белчо Горанов. – СПб., 2012. – 26 с.
4. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Карелин. – СПб., 2002. – 47 с.
5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Ж. Л. Козина. – Х., 2009. – 396 с.
6. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теория и методика физ. виховання. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 173–180.
7. Латышев С. В. Стили противоборства в современной вольной борьбе / С. В. Латышев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2011. – № 1 (13). – С. 69–73.
8. Латышев С. В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 1. – С. 157–163.
9. Латышев С. В. Соотношение количества борцов основных стилей противоборства / С. В. Латышев // Вісн. Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Т. II, вип. 102. – С. 189–193.
10. Латышев С. В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография / С. В. Латышев. – Донецьк: Донбасс, 2013. – 375 с.
11. Латышев С. В. Системный подход к проблеме индивидуализации подготовки борцов / С. В. Латышев, Г. В. Коробейников // Физ. воспитание студентов. – Х., 2013. – № 5. – С. 65–69.
12. Латышев С. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / С. В. Латышев, М. В. Латышев // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 265.
13. Леннарц К. Спортивная борьба в системе олимпийского спорта / К. Леннарц // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 4. – С. 4–7.
14. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – М.: Сов. спорт, 2012. – 256 с.

## ■ References

1. Boyko V. F. Physical preparation of wrestlers: teach. guide / V. F. Boyko, G. V. Danko. – Moscow: TVT Division, 2010. – 224 p.
2. Free-style wrestling: ed. program for children and youth sports schools, spec. children and youth schools of the Olympic reserve, schools of the highest sports mastership and spec. educ. inst. of sports profile. – Kiev: ASBU, 2011. – 95 p.
3. Goranov Belcho. Individual style of competitive activity in Greco-Roman wrestling and ways of its formation: author's abstract for Ph.D. in ped.: spec. 13.00.04 «Theory and methods of physical education, sports training, recreative and adaptive phys. culture» / Belcho Goranov. – SPb, 2012. – 26 p.
4. Karelin A. A. System of integral preparation of highly skilled wrestlers : author's abstract for Doctoral degree in ped.: spec. 13.00.04 «Theory and methods of physical education, sports training, recreative and adaptive physical culture» / A. A. Karelin. – SPb., 2002. – 47 p.
5. Kozina Zh. L. Individualization of athletes' preparation in playing sports events / Zh. L. Kozina. – Kh., 2009. – 396 p.
6. Latsyhev N. V. Competitive activity analysis of XXIX Peking Olympics finalists in free-style wrestling / N. V. Latsyhev, S. V. Latsyhev, V. A. Gavrilin // Theory and methods of phys. education. – Donetsk, 2008. – N 1. – P. 173–180.
7. Latsyhev S. V. Fighting styles in modern free-style wrestling / S. V. Latsyhev // Physical education, sport and health culture in modern society: coll. res. papers. – Lutsk, 2011. – N 1 (13). – P. 69–73.
8. Latsyhev S. V. Substantiating the model of fighting style formation in free-style wrestling / S. V. Latsyhev // Young sports science of Ukraine: coll. res. papers. – Lviv, 2012. – Vol. 1. Iss. 16. – P. 157–163.
9. Latsyhev S. V. Ratio of the number of wrestlers of the main fighting styles / S. V. Latsyhev // Newsletter of Chernihiv Nat. Un-ty named after T. G. Shevchenko. – Chernihiv, 2012. – Vol. II, Iss. 102. – P. 189–193.
10. Latsyhev S. V. System of preparation individualization in free-style wrestling: monograph / S. V. Latsyhev. – Donetsk: Donbass, 2013. – 375 p.
11. Latsyhev S. V. System-oriented approach to the problem of wrestler preparation individualization / S. V. Latsyhev, G. V. Korobeynikov // Phys. Education of students. – Kharkov, 2013. – N 5. – P. 65–69.
12. Latsyhev S. V. Comparative analysis of free-style wrestlers' competitive activity at Athens, Sydney and Atlanta Olympics / S. V. Latsyhev, M. V. Latsyhev // Young sports science of Ukraine: coll. res. papers – Lviv, 2007. – Iss. 11. – P. 265.
13. Lennarts K. Wrestling in the system of the Olympic sport / K. Lennarts // Nauka v olimpiyskom sporте. – 2013. – N 4. – P. 4–7.
14. Novikov A. A. Sports mastery bases / A. A. Novikov. – Moscow: Soviet sport, 2012. – 256 p.

15. Олзоев К. С. Показатели стиля спортивной деятельности борца / К. С. Олзоев, В. А. Гесевиич // Спортивная борьба. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 59–60.
16. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Р. А. Пилоян. — М., 1985. — 50 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.
18. Подливаев Б. А. Вольная борьба на XXVII Олимпийских играх в Афинах / Б. А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры и спорта. — 2005. — № 3. — С. 28–30.
19. Рожков П. А. О дифференцированной методике совершенствования мастерства борцов с различными манерами ведения борцовского поединка / П. А. Рожков // Спортивная борьба. Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 32–34.
20. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса // Мат. научно-практ. конф. ФИЛА (8 сент. 2010 г., Москва). — М.: Русь—Олимп, 2010. — 136 с.
21. Станков А. Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. Г. Станков. — Омск, 1997. — 50 с.
22. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. — М.: Сов. спорт, 2006. — 494 с.
23. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. — Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. — 368 с.
24. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. — К.: Олимп. лит, 2011. — 360 с.
25. Bompa T. Preparation of young champions / Bompa T. — М.: Astrel, 2003. — 259 p.
26. Gierczuk D. Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14–15 / D. Gierczuk, J. Sadowski // Arch. Budo. — 2009. — N 5. — S. 35–39.
27. Mirzaei B. A skill profile of elite Iranian greco-roman wrestlers / B. Mirzaei, A. Akbar Nezhad // World Journal of Sport Sciences. — 2008. — Vol. 1. — P. 8–11.
28. Ryan T. Elite Wrestling / Thomas Ryan, Jukie Sampson. — New York: McGraw-Hill, 2006. — 224 p.
29. Williams W. Physiological Profiles of Elite Freestyle Wrestlers / W. Williams // Medicine & Science in Sports & Exercise. — 1998. — Vol. 30, N 5. — P. 34.
15. Olzoyev K. S. Indices of wrestler sports activity style / K. S. Olzoyev, V. A. Geselevich // Wrestling. — Moscow: Fizkultura i sport, 1983. — P. 59–60.
16. Piloyan R. A. Athlete preparation individualization in combat events: author's abstract for Doctoral degree in ped. spec. 13.00.04 «Theory and methods of physical education, sports training and health-related physical culture» / R. A. Piloyan. — Moscow, 1985. — 50 p.
17. Platonov V. N. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. — Kiev: Olimp. lit., 2004. — 808 p.
18. Podlivayev B. A. Free-style wrestling at XXVII Athens Olympics / B. A. Podlivayev // Theory and practice of phys. Culture and sport. — 2005. — N 3. — P. 28–30.
19. Rozhkov P. A. On differentiated methods of improving mastery of wrestlers with different ways of fighting / P. A. Rozhkov // Wrestling. Yearbook. — Moscow: Fizkultura i sport, 1986. — P. 32–34.
20. Current problems of top level wrestler preparation // Mat. scientific-pract. conf. FILA (8 Sept. 2010, Moscow). — Moscow: Rus—Olimp, 2010. — 136 p.
21. Stankov A. G. Scientific and pedagogical bases of the system of elite wrestler preparation : author's abstract for Doctoral degree in ped. : spec. 13.00.04 «Theory and methods of physical education, sports training, recreative and adaptive physical culture» / A. G. Stankov. — Omsk, 1997. — 50 p.
22. Tumanyan G. S. Strategy of preparation champions: bible for coach / G. S. Tumanyan. — Moscow: Soviet sport, 2006. — 494 p.
23. Shakhmuradov Y. A. Free-style wrestling: scientific and methodical bases of long-term wrestler preparation / Y. A. Shakhmuradov. — Makhachkala: PH «Epkha», 2011. — 368 p.
24. Shynkaruk O. A. Selection of athletes and orientation of their preparation during long-term perfection process (by the material of the Olympic sports events) / O. A. Shynkaruk. — Kiev: Olimp. lit, 2011. — 360 p.
25. Bompa T. Preparation of young champions / Bompa T. — М.: Astrel, 2003. — 259 p.
26. Gierczuk D. Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14–15 / D. Gierczuk, J. Sadowski // Arch. Budo. — 2009. — N 5. — S. 35–39.
27. Mirzaei B. A skill profile of elite Iranian Greco-Roman wrestlers / B. Mirzaei, A. Akbar Nezhad // World Journal of Sport Sciences. — 2008. — Vol. 1. — P. 8–11.
28. Ryan T. Elite Wrestling / Thomas Ryan, Jukie Sampson. — N.-Y.: McGraw-Hill, 2006. — 224 p.
29. Williams W. Physiological Profiles of Elite Freestyle Wrestlers / W. Williams // Medicine & Science in Sports & Exercise. — 1998. — Vol. 30, N 5. — P. 34.

Донецкий национальный университет экономики и торговли  
имени Михаила Туган-Барановского, Донецк, Украина  
slatyshev@ukr.net

Поступила 16.06.2014