

ТРУДЫ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

А.А. МАТЕВОСЯН,
МБУДО СШОР «Восток», г. Тула, Россия

Аннотация

Рассмотрены условия опережающего обучения греко-римской борьбе на этапе начальной подготовки, включающие основополагающие характеристики соревновательной деятельности в виде конкуренции и соперничества при выполнении двигательных заданий; последовательное осуществление в каждом занятии развивающей, поддерживающей и восстановительной функций тренировки; регулярное обновление содержания тренировочных программ. Контроль динамики тренировочных эффектов с использованием вариационного и корреляционного анализов подтвердил гипотезу исследования и в целом возможность применения опережающего обучения соревновательной деятельности с начинающими спортсменами.

Ключевые слова: избранный вид спорта, начинающие спортсмены, организация и содержание тренировочного процесса, соревновательная деятельность и ее надежность.

ADVANCED FORMATION OF RELIABILITY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF GRECO-ROMAN WRESTLERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

A.A. MATEVOSYAN,
MBIAE SSOR "VOSTOK", Tula city, Russia

Abstract

The conditions for advanced training in Greco-Roman wrestling at the stage of initial training are considered, including the fundamental characteristics of competitive activity in the form of competition and rivalry when performing motor tasks, the consistent implementation of the developmental, supporting and restorative functions of training in each lesson, and regular updating of the content of training programs. Monitoring the dynamics of training effects using variation and correlation analyses confirmed the proof of the research hypothesis and, in general, the possibility of using advanced training in competitive activity with novice athletes.

Keywords: chosen sport, novice athletes, organization and content of the training process, competitive activity and its reliability.

Введение

В большинстве современных работ качественная подготовка спортивного резерва на каждом ее этапе отождествляется с решением определенных организационно-методических задач, выбором и конкретизацией условий, необходимых и достаточных для достижения эффектов спортивной тренировки, рациональным накоплением и реализацией потенциала соревновательной деятельности [1, 6, 10, 11, 13]. Направленность этапа начальной подготовки (ЭНП) на разностороннюю подготовку к будущим достижениям обуславливает необходимость выбора адекватного содержания и педагогических средств воздействия. К числу таких средств мы относим опережающее обучение.

В педагогике опережающее обучение – это вид обучения, «...рассчитанный на перспективу, на подготовку учащихся к усвоению более сложного материала, который по программе должен изучаться позже» [9, с. 89]. Согласно такому пониманию, многие из применяемых тренером на ЭНП средств можно отнести к опережающему обучению. Так, подготовкой к соревновательной деятельности задолго до ее начала можно считать общую и специальную физическую подготовку, а также предметную деятельность в виде освоения и совершенствования технических действий из арсенала избранного вида спорта и разнообразных навыков из других видов, составляющих его фундамент.



На последующих этапах спортивной подготовки основное внимание уделяется изучению формирования соревновательной деятельности в зависимости от внутренних условий, в частности от врожденного и накапливаемого потенциала функциональных систем организма, обеспечивающих рациональное решение двигательной задачи, сохранение определенного уровня работоспособности, противостояние физическим, эмоциональным и умственным перенапряжениям, а также обеспечивающих частичное восстановление своих функций. Авторы также полагают, что, вовлекая функциональные резервы в системную адаптивную реакцию, закономерно формируется состояние, адекватное условиям соревновательной деятельности, интерпретируемое ими как надежность, и раскрывают ее влияние на соревновательный результат [2, 3, 5, 7, 8, 11]. Согласно этим сведениям, надежность возникает и формируется в основном в процессе становления тренированности, является ее следствием и зависит от состояния подготовленности спортсмена.

Однако надо признать, что связь между содержанием обучения на ЭНП и последующим становлением соревновательной деятельности на других этапах подготовки в опубликованных работах авторами не прослеживается, недостаточно также сведений о методиках ее формирования.

Отметим также, что в современных программах по греко-римской борьбе, по сути, нет установок и рекомендаций для ЭНП по выбору содержания обучения и методики тренировки с акцентом на формирование основополагающих [8] признаков соревновательной деятельности, таких как конкуренция и соперничество, сводя тем самым тренировочный процесс в основном к накоплению потенциала физической подготовленности.

Из-за этого на данном этапе не применяются перспективные методики тренировки, что не способствует повышению качества деятельности тренеров и, следовательно, снижает темпы и уровень подготовки перспективных спортсменов. Как следствие, всё более явным становится противоречие между возможностью формирования соревновательной деятельности и ее надежностью на ЭНП юных борцов греко-римского стиля и отсутствием адекватной методики.

Цель исследования: разработка и апробация методики опережающего формирования надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе уже на этапе начальной подготовки.

Гипотеза. Мы предположили: если на ЭНП в качестве базового фактора формирования соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля будут включены и реализованы средства подготовки с акцентированным применением конкуренции и соперничества, а для надежности этой деятельности обеспечено опережающее повышение тренированности, то появится возможность рационального управления становлением соревновательной деятельности юных спортсменов.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 50 юных спортсменов 10–11 лет, зачисленных в группы начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы были проведены следующие мероприятия. В процессе статистической обработки массива индивидуальных данных физической подготовленности с применением метода суммарного показателя [4] определены индивидуально-групповые особенности физической подготовленности начинающих спортсменов по выраженности результатов в показателях двигательных способностей (табл. 1).

Таблица 1

Распределение результатов физической подготовленности начинающих борцов греко-римского стиля ($n = 50$)

Физические качества. Тест	Оценки*				
	Высокие	Выше средней	Средние	Ниже средней	Низкие
	Интервал распределения результатов				
	$X + 1,5\sigma$	$X + 1,0\sigma$	$X \pm 0,5\sigma$	$X - 1,0\sigma$	$X - 1,5\sigma$
	Количество**				
<i>Мышечная сила</i> Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	11	6	12	4	17
<i>Быстрота движений</i> Бег на 30 м (с)	14	2	15	5	14
<i>Координация</i> Челночный бег 3×10 м (с)	9	6	12	7	16
<i>Выносливость</i> Бег на 1500 м (с)	5	5	11	6	23
<i>Гибкость</i> Наклон вперед, стоя (см)	7	8	12	10	13

* Оценки получены в результате статистических расчетов с использованием вариационного анализа. По каждому показателю (тесту) рассчитывались параметры: $X \pm m$ (ср. арифм. + ошибка ср. арифм.) и σ (стандартное отклонение). Показатель « σ » использован для составления шкалы оценок. Для данных исследований ограничили 9-балльной шкалой, выбрав для распределения результатов тестов интервал в $0,25\sigma$, «укрупнив» его для 5-балльной шкалы.

** Число испытуемых, индивидуальные результаты которых попали в один из указанных интервалов (или близкие к нему).



Оказалось, что большинство результатов тестов с оценками «высокие» и «выше средней» получены в показателях мышечной силы и быстроты движений (у 17 и 16 чел. соответственно). Это позволило идентифицировать указанные двигательные способности как ведущие (доминирующие) по развитию для данной выборки начинающих спортсменов. С указанными оценками были отобраны 24 чел., которые составили экспериментальную группу (ЭГ), остальные спортсмены вошли в контрольную группу (КГ).

Сходство и достоверность различий в показателях физической подготовленности между ЭГ и КГ устанавливались с помощью *t*-критерия Стьюдента. Было определено, что в показателях мышечной силы и быстроты движений различия проявились на 5%-м уровне значимости ($t = 2,11 \dots 2,37; p < 0,05$), в остальных показателях достоверных различий не установлено ($t = 1,81 \dots 1,57; p > 0,05$). Такой состав групп позволил корректно проверить эффективность экспериментальной методики формирования соревновательной деятельности и ее надежность у начинающих борцов греко-римского стиля.

В процессе работы в соответствии с целью и учетом специфики поставленных задач исследования были использованы следующие методы научного познания: теоретическое исследование, педагогический эксперимент, контрольные тестирования, педагогическое наблюдение и математическая обработка результатов исследования.

В качестве критериев эффективности тренировочного процесса были использованы:

а) достоверный прирост индивидуально-групповых результатов в показателях двигательных способностей, что говорит об изменении состояния тренированности как основы формирования надежности соревновательной деятельности;

б) экспертная оценка проявлений конкуренции и соперничества с другими начинающими спортсменами по сохранению темпоритма при выполнении комплекса приемов техники греко-римской борьбы, что, по сути, является пропедевтикой становления соревновательной деятельности. В качестве экспертов привлекались тренеры по греко-римской борьбе из других спортивных школ ($n = 12$); согласованность оценок устанавливалась по *W*-критерию конкордации.

Наряду с учетом в учебных документах общих положений принципов организации тренировочного процесса в ЭГ были приняты следующие установки:

– включать в рабочую программу комплексы физических упражнений для развития доминирующих двигательных способностей юных спортсменов и морфофункциональных механизмов обеспечения их функционирования;

– придерживаться ориентации на последовательную реализацию конкуренции при освоении технических компонентов содержания греко-римской борьбы, а также двигательных заданий при тренировке физических способностей и функциональных возможностей для формирования на этой основе соревновательной деятельности;

– стимулировать мотивацию и направленность двигательной активности занимающихся на оказание сопротивления при участии в подвижных играх (на касания, захваты, перетягивание), при выполнении парных физических упражнений и других видах физической активности для повышения уровня своего соревновательного потенциала.

Основным методом реализации установок программ спортивной подготовки в опытных группах мы использовали метод упражнения, определяемый в педагогике как «повторное (многократное) выполнение определенного действия с целью его усвоения или повышения его качества» [12, с. 198]. Приоритетная концентрация данного метода в ЭГ – это целевая направленность педагогического процесса на тренировку доминирующих по развитию двигательных способностей занимающихся, что объективно способствует минимизации и однородности средств физической тренировки и сокращению времени на обучение.

Контрольная группа занималась с направленностью на разностороннюю физическую подготовку, что соответствовало установкам типовой программы обучения.

Результаты исследования и их обсуждение

В недельном цикле в 1-е и 3-е занятия включали силовую тренировку, в содержание 2-го и 4-го – скоростную и скоростно-силовую (табл. 2). В занятиях применялся основной методический прием циклической тренировки – последовательное ступенчатое повышение нагрузки. Регулированию подлежало: число упражнений (к индивидуальному достижению на предыдущем занятии прибавлялось еще одно: «+1»); число повторений упражнения (к индивидуальному регламенту на предыдущем занятии – тоже «+1»); время выполнения упражнения (лучшее на каждом занятии). Изначально индивидуальная норма устанавливалась в каждом микроцикле отдельно по формуле: максимальный тест/2.

Таблица 2

Нормирование нагрузки на занятиях по физической подготовке начинающих борцов греко-римского стиля

Нагрузка	Тренировка								
	Скоростная			Силовая			Скоростно-силовая		
	Число упр.	Число повтор.	Время выполн.	Число упр.	Число повтор.	Время выполн.	Число упр.	Число повтор.	Время выполн.
На одном занятии	5	3	10 мин	5	3	10 мин	5	4	10
В одной попытке	1	1	Лучшее	1	МТ/4	10 с	1	1	Лучшее

Примечание: 1) Указаны минимальные параметры нагрузки. 2) МТ – максимальный тест.



Таблица 3

**Структура экспериментальной программы подготовки юных борцов
на основе конкуренции и соперничества**

Часть тренировочного занятия	
Подготовительная (разминка)	Основная (обучение и тренировка)
<p align="center"><i>Упражнения в условиях конкуренции</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – темп выполнения (кто выдержит?) – амплитуда движений (кто точнее?) – скорость выполнения (кто быстрее?) – соответствие заданию (кто правильно?) 	<p align="center"><i>Упражнения в условиях конкуренции</i></p> <p>С манекеном:</p> <ul style="list-style-type: none"> – броски из П-стойки в 4 направлениях; – броски из Л-стойки в 4 направлениях. <p>Борьба в партере:</p> <p>основные упражнения из всех положений без сопротивления:</p> <ul style="list-style-type: none"> – перевороты рычагом; – перевороты переходом; – перевороты скручиванием; – перевороты забеганием; – перевороты накатом; – упражнения на мосту: уходы, дожимания.
<p>Растяжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наклоны вперед (кто глубже?) – «шпагаты» (кто сядет ниже?) – «барьерный шаг» (сидеть без опоры руками) – выкрут руками (кто выполнит правильно?) 	<p align="center"><i>Упражнения в условиях сопротивления в стойке</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – переводы в партер рывком за руку; – переводы в партер нырком под руку; – переводы в партер вращением; – переводы в партер сбиванием
<p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки вперед (кто дальше?) – сгибание рук, в упоре лежа (кто больше?) – наклоны туловища в седе (кто больше?) – приседания на время (кто больше за 10 с, 15 с?) 	<p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 станции – силовая подготовка; 4 станции – скоростно-силовая подготовка; 2 станции – двигательно-координационная подготовка
<p align="center"><i>Упражнения в условиях сопротивления</i></p> <p>Специальные подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в касания; – в блокирующие захваты; – в теснения; – в дебюты; – в перетягивания; – за сохранение равновесия; – с отрывом соперника от ковра 	<p>Сопряженная тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – количество групп приемов (стойка-партер) за 30 с: перевод в партер, рычаг спереди; – количество приемов за 30 с (стойка-партер): бросок с колен; – количество комбинаций (стойка-партер) за 30 с: перевод в партер-накат; – 10 кувырков вперед; – забегание на мосту; – броски с манекеном

Таблица 4

**Динамика физической подготовленности
борцов греко-римского стиля за период эксперимента**

КГ (n = 17)			ЭГ (n = 15)			t-критерий Стьюдента (расчетные значения)	Уровень значимости P
X ± m	t	P	X ± m	t	P		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Челночный бег 3 × 10 м (с)</i>							
$\frac{10,36 \pm 0,52}{8,97 \pm 0,52}$	1,90	> 0,05	$\frac{9,6 \pm 0,59}{7,81 \pm 0,52}$	2,26	< 0,05	$\frac{0,96}{1,59}$	$\frac{\geq 0,05}{> 0,05}$
<i>Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)</i>							
$\frac{1,71 \pm 0,78}{2,84 \pm 0,42}$	1,45	> 0,05	$\frac{2,71 \pm 0,3}{4,64 \pm 0,42}$	3,71	< 0,001	$\frac{1,20}{2,77}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,01}$
<i>Бросок набивного мяча 3 кг вперед (м)</i>							
$\frac{1,84 \pm 0,17}{3,73 \pm 0,25}$	6,3	< 0,001	$\frac{2,90 \pm 0,37}{4,78 \pm 0,45}$	3,24	< 0,001	$\frac{2,58}{2,06}$	$\frac{\leq 0,05}{< 0,05}$



Окончание табл. 4

1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>							
$\frac{123,97 \pm 5,4}{153,7 \pm 3,96}$	4,47	< 0,001	$\frac{128,67 \pm 3,4}{156,7 \pm 2,76}$	6,39	< 0,001	$\frac{0,74}{0,62}$	$\frac{\geq 0,05}{> 0,05}$
<i>Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)</i>							
$\frac{7,03 \pm 0,9}{9,07 \pm 0,96}$	1,54	> 0,05	$\frac{7,63 \pm 0,40}{10,7 \pm 0,56}$	4,45	< 0,001	$\frac{0,61}{0,90}$	$\frac{\geq 0,05}{> 0,05}$
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)</i>							
$\frac{6,50 \pm 1,21}{11,10 \pm 1,36}$	2,52	< 0,05	$\frac{8,31 \pm 1,71}{16,50 \pm 1,30}$	3,81	< 0,001	$\frac{0,86}{2,87}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,01}$
<i>Бег на 400 м (мин, с)</i>							
$\frac{1,42 \pm 0,6}{1,20 \pm 0,7}$	6,28	< 0,001	$\frac{1,44 \pm 0,11}{1,14 \pm 0,09}$	2,14	< 0,05	$\frac{0,03}{0,86}$	$\frac{\geq 0,05}{> 0,05}$
<i>Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)</i>							
$\frac{1,10 \pm 0,45}{2,40 \pm 0,35}$	1,72	> 0,05	$\frac{1,48 \pm 0,25}{3,60 \pm 0,42}$	4,33	< 0,001	$\frac{0,74}{2,22}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,05}$

Примечание.

Граничные значения *t*-критерия Стьюдента: 2,13; 2,95; 4,07 соответствуют уровням значимости: $P < 0,05$; 0,01; 0,001. Сравнивая расчетные значения *t*-критерия с граничными, оценивали уровень значимости произошедших изменений *t* и *P* между КГ и ЭГ. Числитель – начало эксперимента (возраст 10 лет), знаменатель – конец эксперимента (возраст 11 лет).

Повышение тренированности обеспечивалось систематической специфической нагрузкой в перечисленных видах занятий. Чтобы этого достичь, предусматривалось последовательное осуществление в каждом занятии развивающей (30–50% времени), поддерживающей и восстановительной функций тренировки (25–35% и 20–30% времени соответственно). При достижении максимальных значений повторение упражнения заменялось на другое из этого же ряда; всё вместе взятое способствовало регулярному обновлению содержания тренировочных программ, следовательно, повышению их эффективности. Структура занятий и их направленность представлены в табл. 3.

Используемые в тренировочном процессе ЭГ режимы предлагаемой нагрузки позволили существенно повы-

сить результаты в показателях двигательных способностей, где зарегистрированы положительные сдвиги, достоверно ($P < 0,05 \dots 0,01$) превышающие уровень результатов в начале обучения, а также результаты спортсменов КГ (табл. 4).

Опытно-экспериментальная работа позволила констатировать также успешность процесса формирования соревновательной деятельности. По оценкам экспертов, применение на каждом занятии двигательных действий в режимах «конкуренция» и «соперничество» образует реальные ее проявления (табл. 5). Временная и ритмическая динамика смены видов деятельности – темпоритм – при выполнении комплексных тестов оказались выше у большинства юных борцов ЭГ.

Таблица 5

Динамика специальной физической и технической подготовленности юных борцов греко-римского стиля за период эксперимента

№ п/п	Тест	Статистический параметр			<i>P</i>
		$X \pm m$	Темпоритм (<i>W</i>)*	<i>t</i>	
1	Количество групп приемов (стойка-партер) за 30 с: перевод в партер, рычаг спереди	$\frac{3,5 \pm 0,09}{3,2 \pm 0,06}$	$\frac{0,71}{0,52}$	2,78	< 0,01
2	Количество приемов за 30 с (стойка-партер): бросок с колен	$\frac{8,2 \pm 0,9}{6,7 \pm 1,1}$	$\frac{0,63}{0,37}$	2,17	< 0,05
3	Количество комбинаций (стойка-партер) за 30 с: перевод в партер-накат (кол-во раз)	$\frac{4,7 \pm 0,7}{3,0 \pm 1,0}$	$\frac{0,44}{0,31}$	1,39	> 0,05

Примечание.

1) В числителе – результаты экспериментальной группы, в знаменателе – контрольной группы.

2) Для оценки уровня значимости произошедших изменений: граничные значения *t*-критерия Стьюдента: 2,04; 2,75; 3,65 соответствуют уровням значимости: $P < 0,05$; 0,01; 0,001.

* *W* – коэффициент конкордации – степень согласованности мнений опрашиваемых экспертов; рассчитывается по определенному алгоритму (формуле) и может принимать значения в диапазоне от 0 (полное разногласие) до 1 (абсолютная согласованность).



Организация занятий, содержание тренировочных программ и нормирование нагрузки в ЭГ представляют собой выполнение поставленных учебных задач в течение продолжительного времени в экстремальных (соревновательных) условиях. Такими условиями, согласно нашим вышеприведенным установкам, являются конкуренция и соперничество как обязательные атрибуты наших занятий. В целом же перечисленные характеристики прямо говорят о формировании надежности соревновательной деятельности уже на начальном этапе спортивной подготовки, проявлениями которой являются результаты, представленные в данной статье.

Вывод

Опытно-экспериментальная работа показала возможность и успешность формирования надежности соревновательной деятельности уже на этапе начальной подготовки. В экспериментальной группе зарегистрированы

положительные сдвиги, достоверно ($P < 0,05 \dots 0,01$) превышающие уровень результатов в начале обучения, а также результаты спортсменов контрольной группы. Главной причиной такого опережения является действие неслучайного фактора, а именно элементов конкуренции и соперничества в тренировочных занятиях ЭГ. Здесь в каждом двигательном действии испытуемые соревновались либо с собой и одновременно с другими участниками группы в режиме «конкуренция», либо действовали против другого лица в режиме «соперничество», что в целом является реальным проявлением признаков экстремальности в тренировочном процессе как основы формирования надежности будущей соревновательной деятельности. Помимо этого, в обоих режимах противодействия возникающие каждый раз эмоциональная и физическая нагрузки были заметно выше, чем в ходе традиционной тренировки в контрольной группе.

Литература

1. Альжанов Х.Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе: монография / Х.Х. Альжанов, А.Е. Курицына, Д.А. Иванов; под общ. ред. Г.М. Грузных; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. – 132 с.
2. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. – М.: Изд-во ИП РАН, 1998. – 288 с.
3. Власов А.Е., Кочешков Н.А., Чигиринцева О.В. Этапы формирования навыка соревновательной деятельности футболистов 7–10 лет // Вестник спортивной науки. – № 3. – 2023. – С. 26.
4. Ермаков В.А. Идентификация двигательных способностей в онтогенезе // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. д.п.н., проф. В.П. Губа. – Смоленск, 2016. – С. 62–66.
5. Ермаков В.А., Матевосян А.А., Шереметьев Д.Н. Проектирование надежности соревновательной деятельности в греко-римской борьбе на начальном этапе подготовки // Известия ТулГУ, Физическая культура. Спорт. – № 11. – 2021. – С. 77–82.
6. Ермаков В.А., Матевосян А.А., Шереметьев Д.Н. Дидактическая спираль в проектировании учебного материала по спортивной подготовке // Известия ТулГУ, Физическая культура. Спорт. – № 6. – 2021. – С. 101–106.
7. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2007. – 204 с.
8. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта. – М.: Физ. культура, 2005. – 160 с.
9. Краткий педагогический словарь [Текст] / [Андреева Г.А., Вяликова Г.С., Тютюкова И.А.]. – М.: Институт общегуманитарных исследований; В. Секачев, 2005. – 180 с.
10. Малинина С.В. Показатель надежности спортсменов – основы соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2006. – Вып. 22. – С. 32–36.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физ. воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладные формы физ. культуры): учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
12. Педагогика. Учебное пособие для студентов пед. вузов и пед. колледжей / под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.
13. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

References

1. Alzhanov H.H. Formation of the foundations of martial arts in the physical education of students at the university: monograph / H.H. Alzhanov, A.E. Kuritsyna, D.A. Ivanov; ed. by G.M. Gruznykh; Ministry of Education and Science of Russia, OmSTU. – Omsk: Publishing House of OmSTU, 2016. – 132 p.
2. Bodrov V.A., Orlov V.Ya. Psychology and reliability: man in control systems of technology. – Moscow: Publishing House of IP RAS, 1998. – 288 p.
3. Vlasov A.E., Kocheshkov N.A., Chigirintseva O.V. Stages of formation of the skill of competitive activity of football players aged 7–10 years // Bulletin of Sports Science. – No. 3. – 2023. – Pp. 26.



4. Ermakov V.A. Identification of motor abilities in ontogenesis // Integrative processes and interdisciplinary connections in the education system of physical culture and sports: materials of the International Scientific and Practical Conference / under the general editorship of Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. V.P. Guba. – Smolensk, 2016. – Pp. 62–66.
5. Ermakov V.A., Matevosyan A.A., Sheremetyev D.N. Designing the reliability of competitive activity in Greco-Roman wrestling at the initial stage of preparation // News of TulSU, Physical Education. Sport. – 2021. – No. 11. – Pp. 77–82.
6. Ermakov V.A., Matevosyan A.A., Sheremetyev D.N. Didactic spiral in the design of educational material for sports training // News of TulSU, Physical Education. Sport. – 2021. – No. 6. – Pp. 101–106.
7. Kalmykov S.V., Sagaleev A.S., Dagbaev B.V. Competitive activity in wrestling. Ulan-Ude: Publishing House of Buryat State University, 2007. – 204 p.
8. Krasnikov A.A. Fundamentals of the theory of sports competitions: textbook manual for universities of physical culture and sports. – Moscow: Phys. Culture, 2005. – 160 p.
9. A short pedagogical dictionary / G.A. Andreeva, G.S. Vyalikova, I.A. Tyutkova. – Moscow: Institute of General Humanities Research; V. Sekachev, 2005. – 180 p.
10. Malinina S.V. Indicator of reliability of athletes – the basis of competitive activity // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 2006. – Issue 22. – Pp. 32–36.
11. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture (general fundamentals of theory and methods of physical education; theoretical-methodical aspects of sports and professional-applied forms of physical culture): Studies for the Institute of Physical Culture. – Moscow: FiS, 1991. – 543 p.
12. Pedagogy. Study guide for students of pedagogical sciences universities and pedagogical colleges / Edited by P.I. Pidkasiyati. – Moscow: Pedagogical Society of Russia, 1998. – 640 p.
13. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 24.10.2012 No. 325 (as amended on 02.12.2013) “On methodological recommendations for the organization of sports training in the Russian Federation”.

