

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы спортивной тренировки борцов вольного стиля в возрасте 11 лет.....	6
1.1. Принципы и средства спортивной тренировки.....	6
1.2. Основные стороны спортивной тренировки.....	12
1.3. Основы теории, техники и тактики вольной борьбы, формирование двигательного навыка.....	18
1.4. Возрастные особенности технико-тактической и физической подготовки борцов вольного стиля 11 лет.....	21
Глава 2. Организация и методы исследования.....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	32
Глава 3. Результаты и обсуждение педагогического эксперимента по формированию специальных двигательных навыков борцов вольного стиля в возрасте 11 лет	36
3.1. Определение уровня развития и формирования специальных двигательных навыков борцов.....	36
3.2. Использование методики специализированных подвижных игр в учебно- тренировочном процессе в вольной борьбе	39
3.3. Результаты экспериментальной работы.....	42
Выводы,,,,,,.....	46
Список Литературы,,,,,,.....	47

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что учет возрастных особенностей является одним из основополагающих принципов спортивной тренировки в выбранном виде спорта. Соблюдение принципа возрастной направленности позволяет организовать учебно-тренировочный процесс по воспитанию борцов вольного стиля 11 лет таким образом, чтобы полученные ими в данный период знания, навыки и умения, а также достигнутый уровень физического развития, стали надежной базой для дальнейшего роста спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс в вольной борьбе подчиняется общим закономерностям, присущим спортивной тренировке вообще, а также имеет свои особенности, обусловленные спецификой вольной борьбы. Вольная борьба представляет собой вид спортивного единоборства, имеющего давнюю историю развития. Было время, когда в борьбе господствовал культ физической силы. Современные правила требуют, чтобы борец стремился победить с помощью разнообразных технико-тактических приемов. Наибольших успехов добиваются те борцы, которые ведут схватку в высоком темпе и в то же время демонстрируют филигранную технику и разумную тактику.

Таким образом, современная вольная борьба характеризуется высокими требованиями к технико-тактической подготовке спортсмена. В связи с этим усложняется и учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированного борца, который занимает от 6 до 12 лет, причем более раннее начало приводит к более ранним высоким спортивным достижениям.

Подготовка борца включает несколько этапов, а спортивная тренировка включает различные виды подготовки: техническую, тактическую и физическую (общую и специальную). При этом важным резервом повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является учет возрастных особенностей детей каждой возрастной группы. Так, рассматриваемый возраст 11 лет является наиболее благоприятным для формирования основных двигательных навыков, необходимых для технико-тактической подготовленности борца, а также для

развития таких необходимых борцу физических качеств, как сила, ловкость, быстрота. Развитие специальных физических способностей юных спортсменов обусловлено изучением отдельных приемов, используемых во время соревновательной деятельности.

Цель исследования - изучение влияния специализированных подвижных игр на показатели специальной физической и технико-тактической подготовки борцов вольного стиля в возрасте 11 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс у борцов вольного стиля в возрасте 11 лет.

Предмет исследования – подобранные специализированные подвижные игры, влияющие на повышение показателей технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля в возрасте 11 лет.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ учебно-методической и научной литературы по теме исследования;
2. Подобрать и внедрить специализированные подвижные игры в учебно-тренировочный процесс;
3. Экспериментально проверить эффективность применения подобранных специализированных подвижных игр на формирование специальных двигательных навыков борцов вольного стиля в возрасте 11 лет в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования мы предполагаем, что использование специализированных подвижных игр на начальной стадии формирования двигательных навыков вольных борцов будет способствовать повышению показателей специальной физической и технико-тактической подготовки, а также более эффективным спортивным результатам и соревновательной деятельности.

Методологической основой исследования являются труды отечественных специалистов: И.И. Алиханова, Г.С. Туманяна, Ю.В. Верхошанского, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Ш.Р. Мягченкова и др.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что она обогащает и расширяет теоретические основы организации учебно-тренировочного процесса в выбранном виде спорта (вольная борьба).

Практическая значимость заключается в том, что данную работу можно использовать при разработке учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе тренерами в группах спортивного совершенствования, ДЮСШ и клубах.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, трех глав, выводов, иллюстрирована 4 таблицами и 2 рисунками, список литературы содержит 56 источника.

Глава 1. Теоретические основы спортивной тренировки борцов вольного стиля в возрасте 11 лет

1.1. Принципы и средства спортивной тренировки

Спортивная тренировка в современном понимании представляет собой планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.¹

Спортивной тренировке присущ ряд принципов, которые представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы [8].

Следует выделить следующие принципы спортивной тренировки, которых следует придерживаться независимо от выбранного вида спорта.

1) Направленность на максимально возможные достижения. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, неопредельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму.

Ведущая цель спортивной деятельности – достижение высоких спортивных результатов. Путь к ним нелегок и сопряжен с длительной углубленной специальной подготовкой. Вместе с ростом подготовленности растут и спортивные результаты.

Высшие достижения становятся доступны только в результате многолетней специализированной подготовки. На первых ее этапах закладывается фундамент – ведется широкая разносторонняя подготовка. Затем расширяются функциональные возможности, осваивается содержание спортивной деятельности и приобретается соревновательный опыт [9].

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – С. 333.

Достижение максимальных результатов обуславливается и возрастными возможностями занимающихся. Зона таких достижений находится в пределах 18 – 25 лет.

2) Принцип единства общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами: во-первых, единством организма – органической взаимосвязанностью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития; во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Единство общей и специальной подготовки заключается так же во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей выбранного вида спорта, содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой [30].

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

3) Принцип непрерывности тренировочного процесса рассматривается как один из наиболее важных. Он предполагает систематичность в тренировочных занятиях на протяжении всего года и многих лет и обязательное чередование

нагрузки и отдыха.¹ Каждое последующее занятие должно совпадать с остаточной реакцией организма после предшествующего занятия. Это позволяет углублять воздействие занятий и добиваться высокой прочности двигательных навыков. Отдых между занятиями необходим, но вместе с тем длительные перерывы недопустимы. Они снижают работоспособность организма, ухудшают владение двигательными навыками. Восстановление после тренировок развивается волнообразно: сначала работоспособность падает, затем возрастает выше исходного уровня. Именно на эту фазу нужно планировать следующую тренировку. Тогда будет достигнут эффект постоянного прироста работоспособности [31].

В отдельных случаях занятия проводят и при неполном восстановлении организма. Таким образом, усиливается общее влияние тренировочных занятий. Естественно, что такие напряженные тренировки должны проходить под строгим врачебно-педагогическим контролем.

4) Принцип цикличности отражает особенности жизненной деятельности организма. Учет этой закономерности требует использования в учебно-тренировочном процессе различных циклов, которые постоянно меняются и повторяются на разных этапах подготовки. В практике распространены большие (многолетние), средние (годовые, полугодовые) и малые (недельные) циклы. Содержание каждого цикла меняется в зависимости от этапов, задач и условий тренировки. Однако существует общая тенденция усложнения содержания и требований, повышения нагрузки по мере роста подготовленности занимающихся.

5) Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок [14].

Достижение высоких спортивных результатов невозможно, если в процессе тренировки не используются большие нагрузки. С первых этапов подготовки степень воздействия на организм занимающегося должна постоянно

¹ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – С. 215.

увеличиваться, иначе очень скоро рост спортивного мастерства приостановится. Только использование максимальных для данного уровня подготовленности нагрузок обеспечивает расширение функциональных возможностей, занимающихся и совершенствует владение технико-тактическими приемами.

6) Принцип волнообразности изменения тренировочных нагрузок тесно связан с предыдущим принципом и обеспечивает планомерное расширение функциональных возможностей организма занимающегося. Прямолинейное увеличение нагрузок себя не оправдывает – организм не успевает накопить новые качественные изменения. Наоборот, такое увеличение быстро истощает его резервы. Поэтому тренировка строится на основе волнообразных изменений тренировочных нагрузок – внутри отдельных периодов и циклов они постепенно нарастают и достигают своего пика примерно в середине цикла, а за тем плавно снижаются. В следующем цикле картина повторяется. В относительно больших циклах меняются общая величина и характер нагрузки, одновременно она варьирует внутри входящих в него малых циклов. Такая ритмичность совпадает с характером физиологических процессов, происходящих в организме, и обеспечивает более совершенное его приспособление к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

7) Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности. Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней подготовки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека [17].

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более

высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.¹ Поэтому многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются максимальных спортивных достижений [10].

Многообразие решаемых в процессе спортивной тренировки задач требует соответствующего комплекса разнообразных средств. Все они могут быть объединены в три группы упражнений: избранные соревновательные; специально подготовительные и обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта. Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением игровых, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных упражнений относятся в определенных случаях упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленные на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы [56].

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

¹ Современная система спортивной подготовки / Под ред. В.Л. Сыча, Ф.П. Сулова, Б.Н. Шустина. – М.: ФиС, 1995. – С. 139.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике, выбранной спортивной дисциплине.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут быть использованы самые разнообразные упражнения – как приближенные к особенностям своего воздействия к специальным подготовительным, так и существенно отличные от них [25].

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

- 1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

- 2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической (общей) выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
- при воспитании собственно силовых способностей – упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощением и утяжелением;
- при воспитании быстроты движений и двигательных реакций – спринтерские упражнения, подвижные игры;
- при воспитании координационных способностей – элементы спортивной гимнастики, акробатики и т.д. [45].

1.2. Основные стороны спортивной тренировки

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. А также обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

На практике существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на 3 основные группы: техническая, тактическая и физическая (специальная и общая).

1) Под технической подготовкой понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.¹

Основной задачей технической подготовки спортсмена является его обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений,

¹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003. – С. 352.

служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники [53].

В процессе технической подготовки необходимо добиваться от спортсмена, что бы его техника отвечала следующим требованиям.

Результативность техники обусловлена ее эффективностью, стабильность, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для противника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление, недоброжелательное поведение болельщиков и т.д. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом [48].

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсмена сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важнейшим показателем результативности в спортивных играх и

единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно [34].

Техническую подготовку условно подразделяют на общую и специальную. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

2) Тактическая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Результатом тактической подготовки является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды [37].

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, набором

наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).¹

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и т.д. [4].

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными.

В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

3) Физическая подготовка. Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки.

¹ Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – С. 216.

По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности [55].

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки [54].

В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев).

Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений [44].

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в конкретном выбранном виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач [42].

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта [31].

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки спортсмена должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним, что значительно снижает неэффективность тренировочного процесса.¹

¹ Спортивные и подвижные игры / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1984. – С. 38.

1.3. Основы теории, техники и тактики вольной борьбы, формирование двигательного навыка

Борьба как один из видов физических упражнений известна с древних времен. Состязания по борьбе входили в программу древних олимпийских игр. В XVIII веке в ряде стран Европы появились национальные гимнастические системы, в которые наряду с другими видами физических упражнений, входила и борьба. Особенно большое развитие она получила во Франции.

Дальнейшему распространению спортивной борьбы способствовали выступления в странах Западной Европы французских борцов-профессионалов. Техника нового вида борьбы напоминала борьбу, которая культивировалась в Древней Греции и Риме, и поэтому ее стали именовать греко-римской.

Дальнейшее развитие спортивной борьбы привело к выделению вольной борьбы, самостоятельная история развития которой насчитывает многие десятки лет. Названа она вольной в связи с тем, что в ней в отличие от борьбы классической и греко-римской, правилами установлено меньше ограничений, то есть борцу предоставлена большая свобода в выборе приемов для достижения победы.

Уже в 1904 году вольная борьба была включена в программу Олимпийских игр. С тех пор ни одна олимпиада не прошла без соревнований по вольной борьбе. Особенно большое развитие вольная борьба получила в Турции, Иране, Болгарии, Японии. В СССР первые соревнования по вольной борьбе прошли в 1945 году. С тех пор ежегодно стало разыгрываться первенство страны [39].

Современная вольная борьба – вид спортивного единоборства, в котором его участники стараются повалить друг друга на землю, обездвижить соперника или положить его на лопатки, атакуя части тела соперника с помощью рук и ног, а также используя корпус. Вольная борьба – это единоборство без применения ударов [41].

Если следовать правилам, вольная и греко-римская борьба различаются только в стиле, но не по сути. Основное различие состоит в использовании ног. Борцам в греко-римской борьбе запрещается использовать ноги и атаковать ноги противника. Они используют только силу верхней части тела для проведения бросков руками, поднятия тела противника, при этом принимая ближнюю стойку по отношению друг к другу, напоминая дзюдо. Борцы вольного стиля, напротив, активно используют захваты одной и двух ног для переведения противника в партер¹ [5].

Основной задачей поединка в вольной борьбе является прижать противника обеими лопатками к мату и продержаться в таком положении некоторое время. Этим схватка автоматически заканчивается. Борец может также одержать победу при достижении перевеса в 10 очков перед противником (техническое преимущество), или закончив схватку с большим количеством очков (технические очки). Борцы набирают определенное количество очков за каждый тип броска, удержание или прием, который они выполняют в схватке. Борцу также могут быть присвоены штрафные очки, в случае, если его противник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы) [50].

Каждая схватка состоит из 2-х трехминутных раундов с 30-секундным перерывом между ними. Если накопленные спортсменами очки равны, когда время поединка вышло, или никто из борцов не набрал 3-х очков, поединок продлевается еще на 3 минуты дополнительного времени. Если по результатам и дополнительного времени очки, набранные борцами равны, либо меньше трех, рефери, судья и председатель ковра большинством голосов определяют победителя. Факторы, которые берутся за основу при определении победителя – количество заработанных очков и количество предупреждений за пассивность. Борец с наибольшим количеством технических очков обычно объявляется победителем [40].

¹ Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – С. 37.

Технику вольной борьбы составляют разнообразные приемы. Борьба разрешается либо в стойке, положении, когда борец стоит на ногах, либо в партере, когда борец стоит на коленях, упиравшись руками в ковер.

Под приемом в вольной борьбе понимается атакующее действие борца, с помощью которого добиваются победы или преимущества.

Вольная борьба характеризуется использованием большого числа разнообразных приемов.

Приёмы в вольной борьбе – это комплексные действия, состоящие из более мелких элементов. Мелкие элементы техники, из которых складывается приём, представляют собой разнообразные двигательные навыки. Некоторые навыки в вольной борьбе можно назвать основными потому, так как они используются борцами в каждый момент поединка. К основным навыкам вольной борьбы относятся следующие [29].

1. Стойка. Самыми распространёнными стойками являются: вертикальная стойка в равновесии и покачивающаяся, неравновесная стойка. Каждая стойка имеет свои преимущества в конкретных обстоятельствах схватки. Выбор стойки связан с пониманием лучшей позиции, лучшей позиции рук и ног в ситуациях защиты и нападения в схватке.

2. Сохранение равновесия.

3. Захваты и замки. Захваты и замки бывают самые разные – кисти противника, предплечья, плеча, туловища.

Важны также другие навыки: самостраховки; умения падать разными частями тела на ковер, чтоб не получить повреждений; рывки; рычаги; прогибы и т.д.

К собственно приемам, выполняемым из стойки, относят:

1. броски всех видов;
2. сбивания;
3. вертушки;
4. сближения с целью захвата;
5. нырки под плечи и т.д.

Тактику вольной борьбы составляют три вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание, а также комбинация этих средств¹ [23].

Цель натиска – непрерывными атаками утомить, запутать соперника, сбить у него дыхание и в этих условиях выполнить прием. Тотальный натиск в течение всей схватки могут осуществлять борцы, превосходящие соперника в специальной выносливости и уверенные в своем превосходстве. В зависимости от объема арсенала средств, которыми владеет борец, натиск может осуществляться при большей или меньшей вариативности атак (с применением большого количества разнообразных приемов) или отличаться сравнительной локальностью (когда используется небольшое количество приемов).

Цель прессинга – не дать сопернику осуществить надежный захват, по возможности утомить его, при этом не получив предупреждение за пассивность и сохранив преимущество. Средства осуществления прессинга – энергичная деятельность, включающая рывки, толчки, продергивания, кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты и т.д.).

Цель выжидания – удержать преимущество в баллах, сохранить силы или отдохнуть, встретить атаку соперника контрприемом. Средства выжидания – это главным образом маневрирование, вызов, внезапность, а также отвлечение и сковывание [8].

Выше изложенный материал дает полную характеристику технико – тактическим действиям борцов вольного стиля.

1.4. Возрастные особенности технико-тактической и физической подготовки борцов вольного стиля 11 лет

Вольная борьба – сложный вид спорта и для ее хорошего освоения необходимо 6 - 12 лет плодотворной, разнообразной работы. Более раннее начало приводит к более ранним высоким спортивным достижениям [2].

¹ Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – С. 282.

Система многолетней подготовки борцов вольного стиля включает следующие возрастные группы:

- 1) детские группы 10 - 13 лет, цель этапа – отбор наиболее одаренных детей и создание у них предпосылок, будущих высоких спортивных достижений;
- 2) детские и подростковые группы 13 – 15 лет – этап дальнейшей специализации в выбранном виде спорта;
- 3) юношеские группы 16 – 17 лет, цель этапа – добиться высоких достижений на юношеских соревнованиях;
- 4) юниорские группы (18 – 20) лет, цель этапа – добиться высоких результатов в юниорских соревнованиях;
- 5) группы переходного возраста 19 – 22 года, цель этапа – создать предпосылки для высоких достижений в группе взрослых спортсменов;
- 6) сборные команды разных уровней, цель этапа – демонстрация наивысших спортивных достижений.

Соблюдение общих принципов спортивной тренировки при построении учебно-тренировочного процесса позволяет достигать высокого спортивного мастерства в вольной борьбе. При этом направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Возраст 11 лет является первоначальным этапом в системе многолетней подготовки борца вольного стиля. Данному возрасту присуща повышенная эмоциональность детей, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики.¹

Все это обуславливает доступность изучения сложных технических и тактических действий. В связи с этим основу спортивной тренировки борцов вольного стиля на данном этапе подготовки составляет технико-тактическая подготовка.

¹ Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Просвещение, 1991. – С. 117.

Одновременность изучения техники и тактики в вольной борьбе обусловлена тем, что правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки. Некоторые приемы в вольной борьбе вообще не могут быть выполнены без тактической подготовки, так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Поэтому важным моментом является выработка умения связывать прием с тактической подготовкой.

В возрасте 11 лет основной целью технико-тактической подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу вольной борьбы.

Изучение тренировочной практики показывает, что ведущие отечественные тренеры уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь «взрослый» арсенал борьбы. В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которое заключается в наличии связей между намеченным видом деятельности и этапами подготовки к ней.

Данный этап подготовки борца закладывает фундамент будущего технико-тактического мастерства, в нем скрыты основные резервы улучшения такой подготовки.

Недоработки в технико-тактической подготовке у юных борцов, допущенные на данном этапе, являются, как правило, невосполнимыми, так как первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий – передвижений, захватов, выведений из равновесия и т.д. Вот почему важно создать у юных борцов правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов.

Среди психических особенностей восприятия спортсменов 10-13 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений [39].

Принцип «от простого к сложному» на первоначальном этапе подготовки борца должен предусматривать не растянутое на 3-4 года изучение отдельных приемов с нарастанием из сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий.

Многочисленные исследования показывают, что результатом недостатков на начальном этапе технико-тактической подготовки, в частности, ориентация на изучение узкого круга приемов, является ограниченный технический арсенал и низкая результативность выполнения приемов у юных борцов в условиях соревнований. Ориентация на изучение узкого круга приемов вольной борьбы зачастую приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки борцов, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании¹ [2].

Исходя из сказанного, задача технико-тактической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков.

Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе начальной подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное

¹ Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977. – С. 49.

соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе начальной технико-тактической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т.д.). Это требует преломления базовой техники в зависимости от индивидуальности обучаемого.

Начальная технико-тактическая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный прием» – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца. Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими и техническими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов, и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами [11].

На практике этот процесс происходит поэтапно. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках. При этом индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования своего спортивного стиля борец, прежде всего, должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой.

Среди основных средств технико-тактической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия.

В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия [52].

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. В играх апробируется технический арсенал.

Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в возрасте 11 лет еще не закончилось формирование скелета, поэтому неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат. Исходя из этого, формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.¹

При разработке методики обучения технике и тактике борьбы детей 10 – 11 лет в качестве основного следует использовать метод моделирования различных сторон единоборства.

Моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные

¹ Борьба вольная и классическая / Под ред. Ш.Р. Мягченнова. – М.: ФиС, 1984. – С. 48.

приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций [22].

Такой подход в обучении технике и тактике вольной борьбы обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

В системе подготовки борца вольного стиля, наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники.

Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения (в возрасте 10 – 11 лет) происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития таких физических качеств, как сила мышц, скоростные качества, гибкость и, в известной мере, выносливость [54].

При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, занимающиеся в большей мере реагируют на различные раздражители и, тем не менее, они способны выполнять объем работы по совершенствованию вышеперечисленных качеств.

Физическая подготовка борца вольного стиля состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки [53].

В качестве средств общей физической подготовки в возрасте 10 – 11 лет целесообразно применять баскетбол, бег на время, лыжный бег, кроссы, ходьбу в горы и т.д. Для развития аэробно-анаэробной выносливости борцов

применяется энергичный бег на лыжах, бег на 1 км, на 3 км, тестовый бег на 800 м с последующей фиксацией времени восстановления, игра в баскетбол.

Специальная физическая подготовка борца обусловлена особенностями техники вольной борьбы. Вольная борьба, казалось бы, сама по себе является мощным средством физического развития, совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта. Чтобы борцы уже в 18 - 19 лет смогли раскрыть свои потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами с раннего возраста [8].

В системе специальной физической подготовке борца вольного стиля такими средствами являются специальные упражнения борца, направленные на развитие и укрепление отдельных групп мышц и развитие координации, ловкости и быстроты.

1) Упражнения для укрепления мышц шеи. Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содействуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. И.п. – «пирамида» (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговые движения.

2. Качание на мосту. Из положения лежа на спине согнуть ноги, опереть ладони у плечевых суставов и встать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком и назад до упора на затылок.

3. Забегания вокруг головы. И.п. – «пирамида». Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем поворот на мост, движение по кругу до предела, разворот и т.д.

4. Повороты через голову с моста.

Для выработки умения уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

Упражнение 1. И.п.: обучающийся – на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

Упражнение 2. И.п.: обучающийся – на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову.

2) Упражнения для развития мышц голени.

Исходное положение: борцы сидят друг против друга, ноги партнера врозь.

Упражнение 1. Партнер двумя руками удерживает развернутую ступню обучающегося, который усилием поворачивает ее внутрь.

Упражнение 2. Партнер фиксирует стопу обучающегося, повернутую внутрь, а обучающийся усилием разворачивает ее наружу.

Упражнение 3. Партнер удерживает вытянутую стопу обучающегося, повернутую внутрь, последний усилием сгибает стопу.

3) Упражнения для развития мышц – сгибателей бедра и ягодиц.

Упражнение 1. И.п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнер стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую – на ягодицу обучающегося. Партнер нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом, уменьшая нагрузку, дает возможность вновь поднять ее.

Упражнение 2. И.п.: обучающийся стоит на коленях, туловище его выпрямлено, руки за головой. Партнер в упоре лежа на щиколотках обучающегося плотно прижимает его ноги к коврику. Обучающийся, слегка прогибая туловище, ложится на ковер, затем группируется и возвращается в и.п.

Упражнение 3. Обучающийся обхватывает сбоку партнера, который немного поднимает ближнюю ногу, и подсаживает его на бедро, откидываясь назад. Основная тяжесть должна приходиться на бедро, а не на руки и спину¹ [2].

4) Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.

¹ Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – С. 34.

1. Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок – кувырок.

2. Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки, вытянутые в верх во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками к себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера.

3. Прыжки в присядку. Борцы лицом к лицу захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

4. Подкидное сальто. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося кверху.

5. Вставание на ноги с разгибом. Выполняется кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держат выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылают прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги. [19].

5) Единоборства для развития ловкости и быстроты.

1. Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из ранее намеченного круга.

4. Перетягивание вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев через шею под плечи, борцы стараются перетянуть друг друга за ранее намеченную границу.

5. Перетягивание вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить сою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 – 30 с.

Указанные упражнения способствуют дополнительному развитию мышц, которые несут нагрузку при выполнении захватов, обвивов, зацепов и других специфических приемов вольной борьбы. [52].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

В исследовании принимали участие подростки, занимающиеся вольной борьбой, в возрасте 11 лет, воспитанники СШОР им Б.Х. Сайтиева в г. Красноярске, посещающие группы начальной физической подготовки, в количестве 16 человек, которые были определены в две группы - экспериментальную и контрольную - по 8 человек, занимающихся по разным методикам.

Цель исследования заключалась в изучении влияния специализированных подвижных игр на формирование специальных двигательных навыков юных борцов вольного стиля.

Исследование проходило в три этапа:

1. Констатирующий этап, на котором определялся первоначальный уровень развития специальных двигательных навыков (скоростно-силовых способностей) вольных борцов экспериментальной и контрольной группы.

2. Формирующий этап, в течение которого был подготовлен и реализован комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов экспериментальной группы. Формирующий этап осуществлялся следующим образом: в контрольной группе формирование отдельных навыков юных борцов вольного стиля осуществлялось в условиях специализированных упражнений; в экспериментальной группе развитие двигательных навыков у юных борцов осуществлялось с помощью специализированных подвижных игр.

3. Контрольный этап, заключающий в себе проведение заключительного обследования юных борцов экспериментальной и контрольной групп.

2.2. Методы исследования

В нашей работе были использованы обще принятые педагогические методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования;

- педагогическое наблюдение;
- контрольных испытаний;
- педагогический эксперимент;
- математической статистики.

Метод теоретического анализа научно-методической литературы

Метод теоретического анализа научно-методической литературы включал в себя изучение научной и научно-методической литературы и осмысление результатов всего исследования. Они характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Теоретический анализ позволил определить направление исследований, выделить проблему, сформулировать тему работы, обосновать гипотезу, выделить цель и задачи исследования, наконец - сформулировать научно обоснованные заключения и вывод работы.

Метод теоретического анализа и синтеза использовался мною на всех этапах исследования: в начале исследования он использовался для выявления общей характеристики проблемы и предмета исследования, определения этих понятий, выделения их компонентов, установления возможных уровней их развития; в ходе основного эксперимента проделывался анализ полученных результатов, определялись предварительные взаимосвязи между явлениями и самим объектом исследования; в конце эксперимента осуществлялась проверка достоверности гипотезу, полученных данных, их объективность.

Методы педагогических исследований

Методы педагогических исследований – это определенные совокупности приемов и операций, направленных на изучение педагогических явлений и решение разнообразных научных проблем учебно-воспитательного характера. Методы педагогических исследований можно классифицировать по цели исследования, функционированию системы «исследователь – учебный процесс», источникам накопления информации и другим основаниям. Мною применялись

следующие методы педагогических исследований: педагогическое наблюдение, констатирующий педагогический эксперимент (педагогическое тестирование), педагогический эксперимент.

а). Педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития, занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В моем исследовании я использовала метод наблюдения для анализа учебно-тренировочного процесса по борьбе, установления особенностей проведения занятия с детьми среднего школьного возраста в учебно-тренировочных группах, определения возможностей детей 11 лет к выполнению различных технических элементов борьбы.

Используя этот метод, мы контролировали текущую и срочную переносимость нагрузок детьми и подростками на занятиях по самбо. В моем исследовании наблюдение осуществлялось путем визуальной фиксации хода тренировочного процесса.

б). Педагогическое тестирование. Этот вид педагогических исследований применяется для определения текущего состояния занимающихся, уровня развития у них отдельных физических качеств, состояния организма. В моих исследованиях констатирующий эксперимент был использован для определения физической подготовленности занимающихся, уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности.

Для этого мной применялись контрольные упражнения, предложенные выдающимся тренером и ученым Г.С. Туманяном для подготовки борцов вольного стиля:

1. Перевороты через «борцовский мост», (10 раз, сек.)
2. Забегания на «борцовском мосту» (по 5раз в обе стороны, сек.)
3. Принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием (по 5раз в обе стороны, сек.)
4. Демонстрация технико-тактических действий. В стойке: броски (подворотом, поворотом, прогибом, вращением, наклоном); переводы (рывком,

нырком, вращением, выседом, обвисанием); сваливания (скручиванием, сбиванием, обвисанием)

5. В партере: броски (задние, обратные, подворотом, накатом); перевороты (скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом).

6. Контрольные соревновательные поединки; демонстрация технико-тактического мастерства в условиях ведения схватки: фрагменты, содержащие броски, сваливания, перевороты, теснения, блокирование (баллы).

в) Педагогический эксперимент заключался в подборе и внедрении в тренировочный процесс специализированных подвижных игр в течении экспериментального времени. Опытным путем проверки эффективности использования экспериментальных средств и методов.

Методы математической статистики

С целью определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставляемыми признаками и вариантами показателей, а также для обработки полученных в ходе экспериментальных исследований данных по оценке достоверности количественных характеристик экспериментального материала и сдвигов результатов тестирования, полученных в ходе педагогического эксперимента, использовались методы математической статистики, широко распространенные в педагогических исследованиях.

Вычислялись общепринятые характеристики статистического распределения по Стьюденту:

- среднее арифметическое значение - \bar{x} ;
- среднее квадратическое отклонение - s ;
- стандартная ошибка среднего арифметического – m .

Достоверность различий при сравнении межгрупповых и внутригрупповых показателей оценивалась по t-критерию Стьюдента. Достоверными считались различия при $p < 0,05$, что определялось по таблицам.

Глава 3. Результаты и обсуждение педагогического эксперимента по формированию специальных двигательных навыков борцов вольного стиля в возрасте 11 лет

3.1. Определение уровня развития и формирования специальных двигательных навыков борцов

Для определения показателей развития и формирования специальных двигательных навыков борцов нами были взяты контрольные испытания разработанные и предложенные выдающимся ученым и тренером по вольной борьбе Г.С. Туманяном.

На констатирующем этапе мы осуществили проверку специальных двигательных навыков юных спортсменов через проведение контрольных испытаний, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Контрольные испытания

№	Контрольные испытания	Весовые категории, время выполнения					Баллы
		До 44 кг	До 50кг	До 62 кг	До 68 кг	Св. 77 кг	
1.	Перевороты через «борцовский мост», (10 раз, сек.)	23,0	23,0	23,0	25,0	27,0	5
		25,0	25,0	25,0	27,0	29,0	3
		26,0	27,0	28,0	29,0	31,0	1
2.	Забегания на «борцовском мосту» (по 5раз в обе стороны, сек.)	20,0	20,0	23,0	25,0	27,0	5
		23,0	24,0	25,0	28,0	30,0	3
		25,0	26,0	27,0	30,0	32,0	1
3.	Принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием (по 5раз в обе стороны, сек.)	29,0	30,0	31,0	33,0	35,0	10
		31,0	32,0	33,0	35,0	37,0	6
		33,0	34,0	35,0	37,0	39,0	1
4.	Демонстрация технико-тактических действий. В стойке: броски (подворотом, поворотом, прогибом, вращением, наклоном); переводы (рывком, нырком, вращением, выседом, обвисанием); сваливания (скручиванием, сбиванием, обвисанием).						20
5.	В партере: броски (задние, обратные, подворотом, накатом); перевороты (скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом).						20

6.	Контрольные соревновательные поединки; демонстрация технико-тактического мастерства в условиях ведения схватки: фрагменты, содержащие броски, сваливания, перевороты, теснения, блокирование (баллы).	40
----	---	----

Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты испытаний на констатирующем этапе

№ п/п	Контрольные испытания	Среднее количество баллов в группах	
		контрольная	экспериментальная
1	Перевороты через «борцовский мост», (10 раз, сек.)	4,4	4,3
2	Забегания на «борцовском мосту» (по 5раз в обе стороны, сек.)	4,3	4,4
3	Принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием (по 5раз в обе стороны, сек.)	8,6	8,5
4	Демонстрация технико-тактических действий. В стойке: броски (подворотом, поворотом, прогибом, вращением, наклоном); переводы (рывком, нырком, вращением, выседом, обвисанием); сваливания (скручиванием, сбиванием, обвисанием).	19,4	19,4
5	В партере: броски (задние, обратные, подворотом, накатом); перевороты (скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом).	18,5	18,6
6	Контрольные соревновательные поединки; демонстрация технико-тактического мастерства в условиях ведения схватки: фрагменты, содержащие броски, сваливания, перевороты, теснения, блокирование (баллы).	17,8	17,7

Данные таблицы 2 демонстрируют, что перевороты через «борцовский мост» контрольная группа выполнила на 4,4 балла, а экспериментальная - на 4,3 балла; забегания на «борцовском мосту» контрольная группа выполнила на 4,3 балла, а экспериментальная - на 4,4 балла; принятие положения «борцовский

мост» и уход забеганием контрольная группа выполнила на 8,6 баллов, а экспериментальная - на 8,5 баллов; демонстрацию технико-тактических действий спортсмены контрольной и экспериментальной групп выполнили на 19,4 балла; упражнения в партере борцы контрольной группы выполнили на 18,5 баллов, а экспериментальной - на 18,6 баллов, контрольные соревновательные поединки юные спортсмены контрольной группы выполнили на 17,8 баллов, а борцы вольного стиля экспериментальной группы на 17,7 баллов. Таким образом, результаты констатирующего этапа исследования свидетельствуют о том, что специальные двигательные навыки юных спортсменов-борцов в контрольной и экспериментальной группе находятся на равном уровне. Наглядно результаты исследований представлены на рисунке 1.

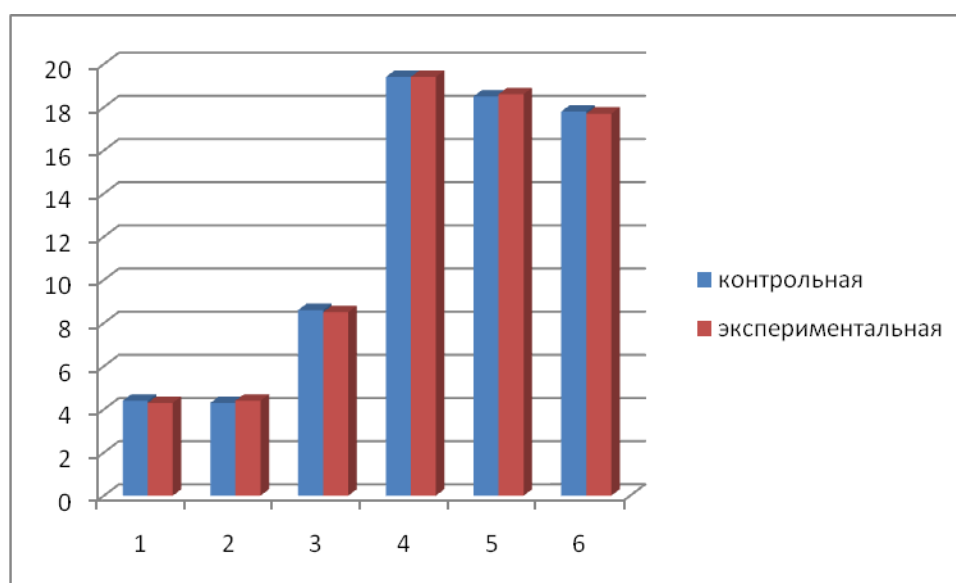


Рис. 1. Результаты испытаний на констатирующем этапе

Таким образом, констатирующий этап показал, что исследуемые подростки контрольной и экспериментальной групп, занимающиеся вольной борьбой, имеют равные показатели развития специальных двигательных умений и навыков.

3.2. Использование методики специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе в вольной борьбе

Потребность применения специализированных подвижных игр в вольной борьбе связано с тем, что в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: юных борцов обучают технике борьбы и при этом тренеры забывают о необходимости формирования навыков ведения единоборств. Они считают, что эти навыки придут сами по себе. Для того чтобы применять приемы в схватках, нужно владеть навыками ведения борьбы, а не только выполнения приемов, воспитание этих навыков тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом.

Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет юным борцам в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств. Такой подход, по нашим предположениям позволит улучшить методику обучения, перенесенную со взрослого контингента борцов на юношей и детей, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

Для развития специальных физических навыков вольных борцов целесообразно использовать специализированные подвижные игры, в которых применяются техники ведения поединка:

«Бой петушков». Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

«Бой уток». Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

«Переталкивание». Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются отеснить друг друга из заранее намеченного круга.

«Перетягивание с вожжами». Соединив три пояса от кимоно в одну петлю

и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

«Перетягивание с вожжами в партере». То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

«Борьба за отрезок каната». Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

«Борьба за набивной мяч». Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

«Осаливание». Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

«Борьба на одной ноге». Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера - перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

«Танец вприсядку». Борцы лицом друг к другу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

«Подкидное сальто». Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключении машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

«Игры с касаниями». Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается, и игра продолжается.

«Игры с атакующими захватами». Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

«Игры с тиснениями». Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук.

При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Таким образом, предложенные подвижные игры направлены на формирование специальных физических умений и навыков юных борцов вольного стиля. Использование данных игр в ходе учебно-тренировочного процесса также позволит повысить интерес воспитанников к выбранному виду спорта.

3.3. Результаты экспериментальной работы

По окончании формирующего этапа было проведено контрольное тестирование по упражнениям, аналогичным на констатирующем этапе исследования.

Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты испытаний на контрольном этапе

№ п/п	Контрольные испытания	Среднее количество баллов в группах	
		контрольная	Экспериментальная
1	Перевороты через «борцовский мост», (10 раз, сек.)	4,6	4,8
2	Забегания на «борцовском мосту» (по 5раз в обе стороны, сек.)	4,5	4,9
3	Принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием (по 5раз в обе стороны, сек.)	8,9	9,7
4	Демонстрация технико-тактических действий. В стойке: броски (подворотом, поворотом, прогибом, вращением, наклоном); переводы	18,9	19,8

	(рывком, нырком, вращением, выседом, обвисанием); сваливания (скручиванием, сбиванием, обвисанием).		
5	В партере: броски (задние, обратные, подворотом, накатом); перевороты (скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом).	18,8	19,8
6	Контрольные соревновательные поединки; демонстрация технико-тактического мастерства в условиях ведения схватки: фрагменты, содержащие броски, сваливания, перевороты, теснения, блокирование (баллы).	18,2	19,6

Данные таблицы 3 демонстрируют, что перевороты через «борцовский мост» юные спортсмены контрольной группы выполнили на 4,6 балла, а экспериментальной - на 4,8 балла; забегания на «борцовском мосту» контрольная группа выполнила на 4,5 балла, а экспериментальная на 4,9 балла; принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием подростки контрольной группы выполнили на 8,9 баллов, а экспериментальной - на 9,7 баллов; демонстрацию технико-тактических действий контрольная группа выполнила на 18,9 балла, а борцы экспериментальной - на 19,8 баллов; упражнения в партере юные борцы вольного стиля контрольной группы выполнили на 18,8 баллов, а экспериментальной - на 19,8 баллов, контрольные соревновательные поединки юные спортсмены контрольной группы выполнили на 18,2 баллов, экспериментальной - на 19,6 баллов. Наглядно результаты испытаний представлены на рисунке 2.

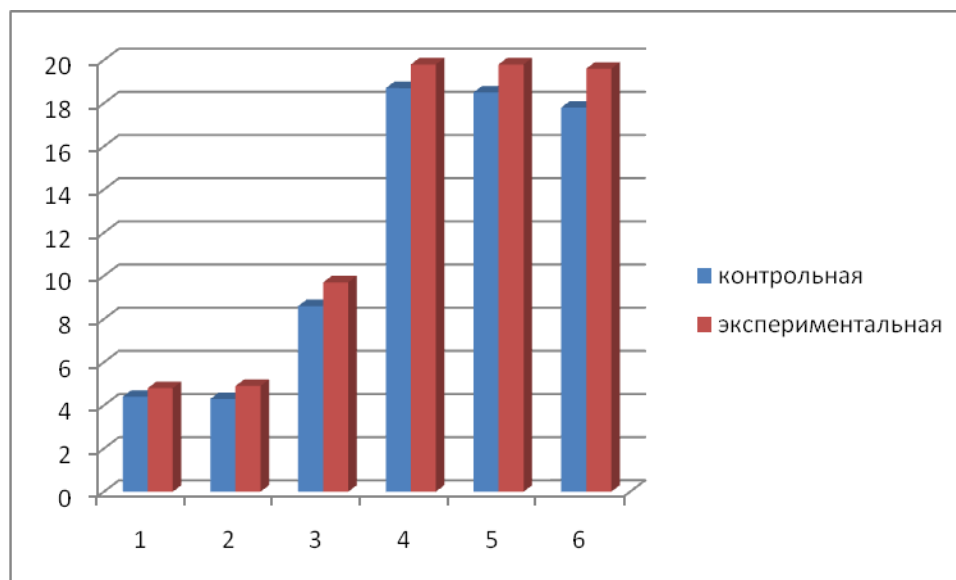


Рис. 2. Результаты контрольных испытаний

Таким образом, применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца, все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

Проведем сравнительный анализ по определению отличий между группами при помощи методов математической статистики используя t-Критерий Стьюдента. Проведем анализ таблицы 4.

Таблица 4.

Результаты определения достоверности отличий умений показателей специальной физической и тактико-технической подготовки по завершению педагогического эксперимента (январь-март 2020)

п/п	Тесты	Группы	$X \pm m$	σ	t	p
1.	Перевороты через «борцовский мост», (10 раз, сек.)	КГ	$4,6 \pm 0,21$	1,16	0,98 > 0,05	
		ЭГ	$4,8 \pm 0,18$	1,17		
2.	Забегания на «борцовском мосту» (по 5 раз в обе стороны, сек.)	КГ	$4,5 \pm 0,29$	1,18	1,29 > 0,05	
		ЭГ	$4,9 \pm 0,18$	1,19		

3.	Принятие положения «борцовский мост» и уход забеганием (по 5раз в обе стороны, сек.)	КГ	8,9±0,25	1,05	2,05>0,05
		ЭГ	9,7±0,15	1,09	
4.	Демонстрация технико-тактических действий. В стойке: броски (подворотом, поворотом, прогибом, вращением, наклоном); переводы (рывком, нырком, вращением, выседом, обвисанием); сваливания (скручиванием, сбиванием, обвисанием).	КГ	18,9±0,33	1,18	2,31<0,05
		ЭГ	19,8±0,32	1,18	
5.	В партере: броски (задние, обратные, подворотом, накатом); перевороты (скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом).	КГ	18,8±0,16	1,19	2,34<0,05
		ЭГ	19,8±0,15	1,19	
6.	Контрольные соревновательные поединки; демонстрация технико-тактического мастерства в условиях ведения схватки: фрагменты, содержащие броски, сваливания, перевороты, теснения, блокирование (баллы).	КГ	18,2±0,27	1,25	2,37<0,05
		ЭГ	19,6±0,15	1,27	

Из полученных результатов мы видим, что по завершению экспериментальной работы нами в трех тестовых заданиях удалось достичь достоверных результатов отличий между группами при 5% значимости (P), а в двух результаты получены на пороге достоверности. Полученные результаты подтверждают эффективность использования специализированных подвижных игр в тренировочном процессе, а это в свою очередь повлияло на повышение показателей специальной физической и тактико-технической подготовки на начальном этапе подготовки.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе вольных борцов дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности.

Выводы

1. В результате анализа учебно-методической и научной литературы рассмотрены основные принципы и средства спортивной тренировки. Спортивная тренировка – это планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей. С помощью спортивной тренировки решаются конкретные задачи, которые обуславливают основные стороны спортивной тренировки: техническая, тактическая и физическая (специальная и общая) подготовка спортсмена. Изучены основы теории, техники и тактики вольной борьбы, а также изучены возрастные анатомо-физиологические особенности детей 11 лет.

2. Подобраны и внедрены в учебно-тренировочный процесс специализированные подвижные игры, направленные на повышение специальной физической и технико-тактическую подготовку.

3. Экспериментально доказано воздействие специализированных подвижных игр на формирование специальных физических умений и навыков юных борцов вольного стиля. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности. По завершению экспериментальной работы нами в трех тестовых заданиях удалось достичь достоверные результаты отличий между группами при 5% значимости (P), а в двух результаты были получены на пороге достоверности, что подтверждает эффективность использования специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся.

Список литературы

1. Абдулхаков М. Р., Трапезников А. А. Бороться, чтобы побеждать. М.: Просвещение, 1990. - 254 с.
2. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М: ФиС, 1977. – 67 с.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
5. Борьба вольная и классическая / Под ред. Мягченлова Ш.Р. – М.: ФиС, 1984. – 85 с.
6. Васильков А.В. Теория и методика спорта. – М.: Феникс, 2008. – 379 с.
7. Воробьев А.Н. Теория и практика физической культуры. – М.: Высшая школа, 1991. – 135 с.
8. Галковский Н. М. Вольная борьба / Н. М. Галковский, Ф. А. Керимов. - Ташкент: Медицина УЗССР, 1987. - 221 с.
9. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1988. – 34 с.
10. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсмена. Изд. 2-е, переработ. М., «Физкультура и спорт», 1967 - 40 с.
11. Дахновский В. С. На борцовском ковре. - М., Физкультура и спорт, 1966.- 485с.
12. Забулика М. Е., Разумовский Е. А. Будь сильным, ловким, выносливым. - Кишинёв: Картя Молдовеняскэ, 1989. - 152 с.
13. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. (Основы теории и методики воспитания). - М., «Физкультура и спорт», 1970. - 200 с.
14. Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А. В. Карасёва. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
15. Ивлев В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Сп. б. М., 1980. С. 20-23.
16. Ивко В. С. Борьба классического стиля. - М.,Ф и С, 1989. - 213 с.

17. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ий) физ. воспитания пед. учеб.заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
18. Иванова Л. С. Физическая подготовка спортсменов высших разрядов: Физкультура и спорт, 1967. - 70 с.
19. Кряж В. Н. Круговая тренировка в ФВ. -Мн.: Выш.шк., 1982- 120 с.
20. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М: Сов. Рос., 1975.208с.
21. Кузнецов В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 207 с.
22. Каганов Л. С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 1990. - 98 с.
23. Кочурко Е. И., Сёмкин А. А. Подготовка квалифицированных борцов. - Минск: Высшая школа, 1981. - 96 с,
24. Лоренс Р. К. Тренировка борцов // Сп. б.: Ежегодник. - М., 1969. -с. 146.
25. Лукин К., Филиппов Г. Подготовка спортсмена многообразна. - М.; ДОСААФ СССР, 1980. - 108 с.
26. Литвино Е. Н. и др. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащ. / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Люмомирский, Г. Б. Мейксон. - М.: Просвещение, 1984.-63с.
27. Лях В. И. Тесты в ФВ школьников: пособие для учителя - М: ООО «Фирма» Изд-тво АСТ., 1998. - 272 с.
28. Мазур А. Организация и проведение тренировки // Спортивная борьба. Ежегодник. - М., 1979. - С. 321-324.
29. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Физкультура и спорт, 1985. - 214 с.
30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики ФВ: теоретико-методический аспекты спорта и профессионально-прикл. форм физич. культуры). Учеб. для ин-тов физ. культ. -М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
31. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и Спорт», 1977. - 280 с.

32. Максименко А. М. Основы теории и методика физической культуры. Учеб. пособие для студ. высших уч. заведений. Изд. 2-е. - М., 2001. - с. 319.
33. Методика воспитания выносливости и других физических качеств спортсменов. Под ред. проф. В. П. Филина и канд. пед. наук П. И. Кабачковой. М., ВНИИФК, 1975 - 72 с.
34. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995. - 213 с.
35. Нойгебауэр Х. П. Учение о тренировке. - М., Физкультура и спорт, 1971.-408 с.
36. Озолин Н. Г. Молодому коллеге.-М.: Ф и С, 1988.-288 с.
37. Озолин Н. Г. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1962. - 78 с.
38. Преображенский С. А. Организация тренировки // Сп. б.: Ежегодник- М., 1Ж-127с.
39. Преображенский С. А. Вольная борьба. - М., Физкультура и спорт, 1979.-127с.
40. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М, Физкультура и спорт, 1978. - 201 с.
41. Преображенский С. А. Вольная борьба (Методич. пособие). М., Воениздат., 1976. - 119 с.
42. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 1986. - 286 с.
43. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки: (Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры). -Киев: Вища шк., 1984. - 350 с.
44. Рудакова Е. И. Физическая подготовка спортсменов высших разрядов. Москва: Физкультура и спорт, 1967. - 70 с.
45. Рыбалко Б. М. Физическая подготовка борца (изучение некоторых закономерностей скоростно-силовой подготовки борцов) // На борцовском ковре. М., 1966.-С. 107-135.

46. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. Под ред. заслуженного тренера СССР А. Н. Ленца. М.: «Физкультура и спорт», 1964 - 494 с.
47. Спортивная борьба. Учебник для институтов физ. культуры. Под ред. А. П. Купцова. М.: «Физкультура и спорт», 1978. - 424 с.
48. Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса: Материалы всесоюз. конф. / (Ред. коллегия.: В. А. Геселевич (отв. ред.) и др.). - М.:ВНИИФК, 1976.-96с.
49. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. -М.: «Физкультура и спорт», 1998. - 412 с.
50. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: «Физкультура и спорт», 1984. - 144 с.
51. Филин В. И. Особенности обучения физического воспитания физических качеств. - М., «Физкультура и спорт», 1974. - 108 с.
52. Филимонов В. И., Попова А. Р., Юсупов Х. М. Тренировка борцов вольного стиля//Спортивная борьба: Ежегодник.-М., 1986.-С. 17-21.
53. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физ. воспит. и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. - М.: Изд. Центр. « Академия», 2000. - 480 с.
54. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. - М.: «Физкультура и спорт», 1979. - 128 с.
55. Эголинский Я. А. Физическая выносливость и пути её развития. -М.: Военное изд-во, 1966. - 116с.
56. Юшков О. П. Вольная борьба // Спорт, борьба. Ежегодник. - М., 1997.-с. 191-192.