

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ.....	5
1.1 Особенности вольной борьбы.....	5
1.2 Этапы овладения техникой борьбы, структура и содержание тренировочного процесса.....	16
1.3 Развитие физических качеств.....	21
1.4 Развитие выносливости, скоростно-силовых и тактических качеств.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1 Организация исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	33
3.1 Разработка методики повышения физической подготовки спортсменов.....	33
3.2 Проверка эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте.....	35
3.3 Анализ и оценка результатов экспериментальной работы.....	47
Заключение.....	50
Список использованной литературы.....	53

Введение.

Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения.

К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. В теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому важно в совершенстве владеть всеми основными техническими приемами различных классификационных групп, а также высоким уровнем специальной физической подготовленности.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Актуальность. Одной из основных проблем школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Рядом специальных исследований отмечено, что до настоящего времени уровень развития физических качеств у детей, достигаемый в процессе классно-урочных занятий, невысок. И поэтому существует

множество дополнительных занятий которые повышают физическую подготовку школьников.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал.

Также актуальность данной темы состоит в повышении качества физической подготовки учащихся, направленное на совершенствование состояния здоровья, на подготовку школьников к физическому труду.

Цель: Разработка конкретных программ, повышающих качество физической подготовки учащихся 13-14 лет во внеурочных занятиях вольной борьбы.

Задачи:

1. Узнать что представляет собой вольная борьба
2. Выяснить какие именно качества развиваются в ребенке во внеурочных занятиях вольной борьбы
3. Проанализировать и разработать программы для повышения физической подготовки обучающихся 13-14 лет во внеурочных занятиях вольной борьбы.

Гипотеза. Возможно использование общеразвивающих и специальных упражнений , действительно будут способствовать повышению физической подготовленности борцов, если они будут носить систематический характер и соответствовать их уровню физической подготовленности.

Объект исследования. Процесс повышения физической подготовки учащихся 13-14 лет во внеурочных занятиях вольной борьбы.

Предмет исследования. Внеурочные занятия вольной борьбы учащихся 13-14 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение

3. Методы математической обработки информации

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

1.1 Особенности вольной борьбы.

В основе обучения вольной борьбы лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания,

подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия. .[50]

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы вольной борьбы, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.[9]

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой вольной борьбы.[36] Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.[49]

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. [7,63]

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения. 1 год в

спортивной оздоровительной группе, 3 года в группе начальной подготовки и 5 лет в учебных тренировочных группах.

Режим проведения занятий зависит от календарного плана, соревнований, макро, мезо и микроцикла. В основном в утвержденном временном графике от 6 часов до 18 часов в неделю

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности прописаны в программе.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является количество занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и спортивные результаты на этапах УТГ. [74]

Образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих вольную борьбу со спортсменами различного уровня подготовленности.

Программа содержит: исторические аспекты развития вольной борьбы в СССР и России, здоровье-формирующие принципы физического воспитания в спорте. [21] В нормативной части изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в борьбе, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения вольной борьбе, двигательно-координационные основы и структура технических действий в спортивном поединке, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. [2,53] Отражены вопросы педагогического и врачебного

контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

Воспитательная работа. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. [44]

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. [10]

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. [75]

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. [68] Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими

нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. [5,77]

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. [29] И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. [51]

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. [68]

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. [41] Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. [65]

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. [29]

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. [15]

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания

волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. [32]

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность. [7]

Учет возрастных особенностей. В настоящее время к занятиям вольной борьбы допускаются учащиеся с 12 лет. До 18 лет органы и системы организма бурно развиваются. Интенсивность развития отдельных органов и систем различна и подчинена определенным закономерностям, но развитие их происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии как единый целостный процесс.

В процессе развития отдельных органов и систем происходит не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги.

В одном и том же возрасте могут быть существенные индивидуальные различия, что связано с неодинаковым темпом протекания физиологических процессов. Поэтому в пределах одной возрастной группы мы встречаемся с лицами разного веса, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп обучающихся.

Возраст 12-18 лет совпадает с периодом полового созревания. Изменения, связанные с этим процессом, оказывают свое влияние на весь организм. Бурный рост тела в длину, что совпадает с усилением гипофиза и щитовидной железы, происходит в 13-14 лет. Тело подростка удлиняется

главным образом за счет роста трубчатых костей. Мышечная ткань в этом возрасте так же увеличивается в большей степени в длину, чем в поперечнике и составляет к 14 годам примерно 32% от общего веса тела. Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. В связи с этим при применении упражнений на силу и выносливость нужна более строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Вместе с тем, у подростков отмечается относительная слабость связок и особенно мышц брюшного пресса, это обстоятельства требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натяжением.

Методически правильно построенное занятие укрепляют мышцы и связки и являются хорошей профилактикой различных неблагоприятных воздействий.

При занятиях с подростками надо так же учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы. В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленный по сравнению с ростом сердца рост просвета артерии а также несовершенная регуляция деятельности ССС со стороны нервной системы.

В процессе физического и психологического развития подростков имеются характерные для каждого возраста особенности, которые преподавателю необходимо учесть. Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных учащихся, но и избежать патологических изменений в их организме. Этим будет достигаться и оздоровительная направленность занятий, что является основной задачей системы физического воспитания.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека. В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это

методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств. [36]

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

***Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности.* [69]

"Перенос" физических качеств. В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

Первый состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях. [22]

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

Второй вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т. п. [25]

Третий вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно

этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании. [71]

Планирование системы подготовки борцов. Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. [61] В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т. е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля. [37]

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий. [2]

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях,

особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу). [79]

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

– анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

– прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;

– разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки; (Программа по вольной борьбе для групп спортивного оздоровления, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп [2])

1.2 Этапы овладения техникой борьбы, структура и содержание тренировочного процесса.

Первый этап. Согласно дидактическому правилу «от простого к сложному» сначала технику борьбы нужно изучать без помех и в наиболее выгодном варианте с осознанием необходимости определенных компонентов движения: направления, амплитуды, нервно-мышечного напряжения, последовательности или одновременности действий и пр. Однако в практике борьбы зачастую этот этап игнорируется. Поэтому многие борцы умеют выполнять приемы лишь в одну сторону или проводят в течение схватки всего два-три приема. Устранению этих недостатков содействует применение частных методик обучения сложным приемам, включающих специальные подводящие упражнения. Недостатки в развитии силы или общей выносливости можно устранить, если даже борцу 15—16 лет или больше, а недостатки в технической подготовленности, как уже было

сказано, исправить зачастую невозможно. Поэтому в тех видах спорта, где техника играет значительную роль, возрастная граница приема в детские группы неуклонно снижается.[19,20]

Второй этап. Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т. е. умения борца учитывать изменения ДС. Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение (о средствах и методах решения этой задачи говорится в главе «Тактика борьбы»). Вторым этапом овладения техникой связан с первым. Ведь некоторые приемы вообще не могут быть выполнены без тактической подготовки, так как проводятся не из исходных положений, а в ответ на действия соперника. Чем больше вариантов тактической подготовки приема, тем больше возможностей применить его. Поэтому коронный прием удастся и тогда, когда сопернику хорошо известно, чего следует ждать от атакующего. [72]

Третий этап. Но и после проведения тактической подготовки соперник нередко успевает предпринять защитные действия, тем более что иная тактическая подготовка направлена лишь на достижение выгодного захвата. Таким образом, третья задача — научить борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной (такие соединения называются комбинациями). На этом этапе изучаются также способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения, проведения контрприемов. Причем следует учиться выполнять все технические действия в обе стороны.[20,59]

Четвертый этап овладения техникой — это отработка. Что это такое? Каждый человек без всякой подготовки может толкнуть ядро. Но при первой попытке оно улетит метров на пять. Овладев азами техники, спортсмен

добавит к этому результату метра два. А потом начнется кропотливая работа, ядро будет улетать все дальше, причем неискушенному человеку разница в форме движения не будет заметна. В этот период будут укрепляться мышцы, налаживаться и улучшаться межмышечная и внутримышечная координация. То же самое будет происходить при совершенствовании технико-тактических действий (ТТД) борца. Но это лишь одна сторона работы на этапе. Другая, не менее важная, сторона — выработка вариативного навыка, т. е. умения действовать в различных ДС, в условиях сопротивления соперника и недостатка времени. Этап этот длительный: пройдут годы, прежде чем борец научится выполнять целостные действия с высокой степенью совершенства, быстро, точно, экономно. Именно потому, что процесс этот длительный, нужно первые три этапа пройти форсированно в раннем возрасте, когда обучение наиболее плодотворно. Следует заметить, что во время отработки борцов обычно предоставляют самим себе, т. е. они занимаются в условиях отсутствия целенаправленного руководства. В таких условиях юные борцы предпочитают выполнять те приемы, которые у них получаются лучше, чтобы положить партнера на лопатки. Очевидно, отработку надо направлять, чтобы спортсмены осваивали те приемы, которые они выполняют плохо. Большую пользу при приобретении вариативных навыков может принести схватка по типу обязательной программы в парном катании, где необходимо выполнять определенные элементы в произвольном сочетании. При этом количество приемов может постепенно возрастать. Отрабатывать разученные элементы нужно регулярно, причем не только во время основной тренировки, но и в конце утренней зарядки (если зарядка проводится не на ковре, то в нее включаются фрагменты приемов, защит и контрприемов), а также непосредственно после разминки во время тренировки в зале.[32]

Следующий, пятый этап совершенствования технико-тактического мастерства представляется как 4 формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются ТТД, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь

ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо технико-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников (об этом подробно рассказано в главе «Тактика борьбы»). [51]

На шестом этапе вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях. На этом этапе отбирают борцов, достойных представлять команду на соревнованиях. Встречаясь в вольных и контрольных схватках с соперниками, которые его досконально изучили (а так и бывает на крупных соревнованиях), борец должен показать все, на что он способен, в условиях, приближенных к условиям соревнования. Такие схватки и являются шестым этапом совершенствования технико-тактического мастерства. На этом этапе можно вносить коррективы и уточнять какие-либо детали, могут меняться и модели предстоящих схваток. [64]

Седьмой этап (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.)

Техническое мастерство - это фактор, который компенсирует недостатки в подготовке борца. Технический борец тратит меньше энергии в поединке, так как задействует только те мышцы, которые выполняют какую-либо функцию в данном движении. Он не скован, потому что уверен в своей способности отразить внезапную атаку противника, он свободно дышит и поэтому меньше устает, что позволяет ему вести активный бой в течение всего боя, и эта способность является показателем высокой особой уровень выносливости учащегося . При атаке или с целью преодоления сопротивления соперника технический борец хорошо использует возможности мышц, включая их в работу последовательно или одновременно.[47] Кроме того, он активно использует свой вес, инерцию

движения массы тела, а нередко усилия и инерцию движения противника. Все это позволяет техничному борцу преодолевать сопротивление физически более сильных соперников, т. е. 3 отчасти компенсировать недостатки в силовой подготовленности, а также положительно влияет на специальную выносливость. В процессе овладения техническими действиями (ТД) борец привыкает анализировать движения. При этом в коре больших полушарий головного мозга спортсмена образуются новые временные связи, что является одной из физиологических основ ловкости. Это значит, что борец вырабатывает умение корректировать свои действия с учетом изменения динамической ситуации (ДС) схватки. Кроме того, известно, что в большинстве случаев лишь борцы, развившие ловкость в детском и юношеском возрасте, способны в дальнейшем вырабатывать новые навыки и что только при систематической подготовке спортсменов усилия тренеров сборных команд расширить технический арсенал сложившихся борцов дадут результат. Хорошая техника дает выигрыш в быстроте. Она основывается на своевременном включении в работу различных мышц, что является одной из основ скорости, или, как говорят борцы, резкости движения. Уровень технического мастерства борца определяет тактику. У техничного борца больше возможностей построить бой с менее техничным противником. К тому же поединок, в котором есть много эффективных приемов, - красивое зрелище. Это то, что привлекает молодежь на уроки борьбы, а зрителей - на соревнования.[63,8]

Структура и содержание тренировочного процесса. Путь к высшему мастерству в борьбе, как и в любом виде спорта, начинается со специфического процесса, который получил название «тренировка». Как правило, тренировка в различных видах спортивной деятельности имеет свои особые направленность, принципы и средства. Если сопоставить умозрительно общее содержание тренировочного процесса в борьбе и фигурном катании на коньках, тяжелой атлетике и шахматах, сразу станет понятным их разительное несходство между собой. Подобное несходство

обнаруживается даже в нюансах, если они существенные, в тренировке борцов различных стилей: «вольников», «дзюдоистов», «самбистов» и др., хотя оно и не столь заметно, как между борьбой и, скажем, фигурным катанием на коньках. Вместе с тем авторы научно-методической спортивной литературы едины в суждении о том, что тренировочный процесс во всех без исключения видах спорта состоит из двух основных разделов: общей функциональной подготовки и специализированной технико-тактической подготовки. Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей; 2) неуклонный рост объема средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное овладение основами базовых действий; 4) неукоснительное соблюдение принципа постепенности в применении тренировочных и соревновательных нагрузок; 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания; 6) одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.[19]

1.3 Развитие физических качеств.

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости (В.М. Зациорский,). Это определение было дано более 30 лет назад, и с тех пор сколько-нибудь существенных изменений в представлениях исследователей не произошло.

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга. Каждому виду спорта присущи свои особенности двигательных действий, определяемые его целевой направленностью, внешними условиями и правилами соревнований. Поэтому, поняв, как организовано и как реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильные решения в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки (Ю.В. Верхошанский) Общеизвестно, что физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но вместе с тем учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к силовой выносливости спортсменов. Стремясь продемонстрировать высокую активность на протяжении пяти, а часто восьми минут непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления эффективно выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер должен постоянно совершенствовать разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы. Вместе с тем нужно помнить о том, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцы должны уделять внимание всем его составляющим, но особенно совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.[17,18]

Развитие качеств. Уже начиная с 14 лет объем работы, содействующей развитию силы, следует планировать в тоннах. Сначала она должна быть направлена на формирование двигательного аппарата. Для этого можно применить, например, такую систему: груз, который борец,

используя определенную группу мышц, может преодолеть 10 раз, преодолевается 6 раз подряд, и к нему делается 6 подходов. И так для каждой группы мышц. Объем работы зависит от возраста и веса и может колебаться в значительных пределах — от 100 до 200 т в год. В то же время особое внимание надо обращать на развитие тех групп мышц, роль которых в вольной борьбе наиболее значительна. Поэтому в тренировку борцов-вольников кроме упражнений, которые обычно выполняют борцы классического стиля (упражнения, содействующие развитию всех мышц, в особенности мышц шеи, спины, рук, живота, и укреплению моста), следует включать и специальные упражнения для развития мышц ягодицы, задней поверхности бедра, голени, которые несут нагрузку при выполнении подхватов, обвивов, зацепов и других приемов. Следует обратить внимание и на то, чтобы все силовые упражнения каждый раз выполнялись как можно быстрее, чтобы борец не терял скоростных качеств. В дальнейшем не следует увлекаться «накачиванием» мускулатуры. Надо в основном развивать те мышцы, которые в схватке функционируют больше других. При этом объем общей работы борца, естественно, возрастает, вес груза, с которым борец работает, увеличивается, а количество подходов сокращается до трех. Общий объем преодоленного груза может быть в пределах 200—400 т. Для развития ловкости, быстроты и гибкости применяется множество средств. Для развития ловкости применяются упражнения со сложной координацией, упражнения, требующие быстрой реакции в неожиданных ситуациях (баскетбол, игры на ковре, акробатические элементы, овладение новыми формами движений и пр.). Быстроту развивают бег на короткие дистанции, прыжки, упражнения (в том числе парные), требующие мгновенной реакции, гибкость — активные и пассивные упражнения, содействующие увеличению подвижности суставов и позвоночного столба. Подготовка к сдаче и сдача норм ГТО — обязательное средство гармоничного развития борца. Эти нормы служат и контрольным тестом. Только регулярно тренирующийся борец может пробежать 1 км за 3 мин 10 с, а 3 км за 11 мин 40 с. А ведь это

показатель общей выносливости, на базе которой совершенствуется специальная выносливость борца. Анализируя план в целом, нельзя не заметить, что общие затраты времени на технико-тактическую подготовку с повышением квалификации борцов возрастают, но в процентах к общему объему тренировки уменьшаются. Такое соотношение обусловлено необходимостью повысить уровень атлетической подготовки и скоростной выносливости. Сказанное не относится к опытным борцам высокого класса, задачей которых является сохранение достигнутого уровня развития физических качеств. Планом не предусматривается выделение времени для воспитания волевых качеств. Но в ходе учебнотренировочного процесса нужно все время исподволь воспитывать ученика словом, примером, путем воздействия коллектива, постановки и решения трудных задач. Поэтому ясно, что настойчивость, воля к победе, решительность, смелость прививаются борцам постоянно, но, прежде всего эти качества вырабатываются при преодолении трудностей в процессе тренировок и в соревновательных схватках.[37,77,6]

Мышечная сила — это главная и единственная активная сила в борьбе, создающая остальные реактивные силы (исключая вес и вертикальную реакцию опоры, которые существуют независимо и противостоят друг другу). Мышечная сила организует всю совокупность сил и обеспечивает рациональное движение частей тела, направленное на преодоление усилий и веса соперника, на создание пары сил, необходимой для переворота его. Эта сила благодаря тренировке может значительно увеличиваться, в связи с чем возрастают и реактивные силы: кинетическая энергия, центробежная сила, РВК. Сила воздействия на соперника, естественно, зависит от умения борца одновременно или последовательно (как требует того рациональная техника) включать те или иные мышечные группы. Правильная техника — это умение мобилизовать на преодоление сопротивления соперника все силы, однако если отвлечься от них, то еще остается умение противопоставить относительно слабым мышцам мощные

группы мышц. На этом принципе построено множество приемов. Например, при проведении наката против упирающейся руки действуют мышцы ног, туловища и рук (не говоря уже о весе).[18]

1.4 Развитие выносливости, скоростно-силовых и тактических качеств.

Для успешной спортивной деятельности необходимо такое физическое качество как выносливость . Выносливость – это своего рода базис, на котором надстраиваются все другие физические качества и двигательные умения . При прочих равных условиях выигрывает тот борец, который более выносливый. Опыт соревнований показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости . Высшим физическим качеством, обуславливающим результат, считается выносливость. [5]

Различают два вида выносливости – общую и специальную . Общая выносливость – это способность выполнять относительно длительное время любую мышечную работу. Значение общей выносливости в спорте сводится к тому, что она дает возможность воспитывать и эффективно проявлять специальную выносливость. Общая выносливость развивается длительной работой умеренной и большой мощности (ходьба, кросс, игра, бег), а также при помощи упражнений с циклической структурой движения. Надо помнить, что без общей выносливости нельзя достигнуть высокого уровня специальной выносливости . [4]

Наиболее эффективным показателем из всех определяющих функциональную подготовленность спортсменов, специализирующихся в видах спорта на выносливость, считается скорость бега, соответствующая уровню максимального потребления кислорода (МПК) . При этом МПК – один из главных критериев адаптации кислородно – транспортной и мышечной систем к специфической нагрузке . Выносливость носит аэробную природу и проявляется при длительной работе. Другими словами,

выносливость – это способность спортсмена длительное время выполнять физическую нагрузку. В настоящее время проблема развития общей выносливости исследована недостаточно. Нужно выявить факторы, положительно влияющие на развитие данного физического качества. Известно, что эффективность двигательной деятельности человека во многом зависит от уровня развития силовой выносливости, который определяется двумя основными факторами: - состоянием вегетативных систем, и в частности обеспечением, требуемым кислородным режимом организма человека; - состоянием нервно – мышечного аппарата. [7]

“Индекс выносливости” – разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которые показал бы испытуемый, если бы преодолел ее со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке . “Коэффициент выносливости” – это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка .

Специальная выносливость – качество, как и определение сложное, многообразное и поэтому измерить его каким – то одним способом невозможно. Так, большую сложность представляет измерение СВ в спортивных единоборствах и спортивных играх . [29]

Для развития силовой выносливости применяется метод повторных непредельных усилий. Его основным содержанием является многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или, как говорят, “до отказа”. Важно придерживаться правила, при котором в каждом подходе упражнение выполняется без пауз для отдыха. Этот методический подход “до отказа” является наиболее приемлемым для юношей, начинающих заниматься силовыми упражнениями. Он достаточно прост, не травмоопасен, способствует росту мышечной массы и созданию общесиловой базы . [6]

Выносливость нужно развивать, ориентируясь всегда на специфические соревновательные требования избранного вида спорта.

Тренировка, направленная на развитие выносливости всех типов, служит предпосылкой высоких достижений в соревновательной деятельности. Поэтому основополагающая выносливость и специальная соревновательная выносливость образуют единство. Основные компоненты выносливости нужны во всех видах спорта .

Знатоки по спорту отмечают незыблемые стороны подготовленности спортсменов, как техническая, физическая, тактическая, психическая , а еще интегральная, как объединяющая все перечисленные составляющие . В спортивной борьбе детально заметна жажда к расширению и усложнению технического арсенала спортсменов благодаря грядущим моментам: находкам свежих действенных способов выдающимися борцами и тренерами и созданию свежих атакующих композиций , неослабевающей спортивной конкуренции на интернациональной арене, неизменному изменению правил состязаний интернациональной федерацией борьбы (ФИЛА) в целях наращивания зрелищности. Все это обостряет те дефекты технико – тактической подготовки борцов, которые в реальное время выделяют основные спортивные специалисты .

Взрывная мощь охарактеризовывает дееспособность спортсмена к очень максимально резвому проявлению мышечной силы. Известно, собственно что меж условной мощью и численностью повторений до предела есть экспоненциальная зависимость[78]

Мы считаем, собственно что исследования значения становления отдельных биоэнергетических функций сделает лучше управление ходом подготовки спортсменов, например как бывает

замечена вероятность выявить более значимые, главные, функции спортсменов, что,

в собственную очередь, выделяет вероятность внятно квалифицировать ведущую направленность работы методом составления

стратегического намерения тренировки с учетом биоэнергетических качеств подготовленности спортсмена.

Последовательность и сочетание основных тактических способов ведения поединка зависит от многих факторов:

- а) функциональной подготовленности борца и соперника;
- б) тактических замыслов (планов) спортсмена и соперника;
- в) манеры ведения поединка борцом и соперником ;
- г) физических качеств, которыми обладает борец и соперник, включающих такие основные компоненты физической подготовленности, как физическая сила, специальная выносливость и скоростно – силовые показатели;
- д) психологической устойчивости (морально – волевых качеств);
- е) характеристики арбитража.

Наряду с ростом спортивного мастерства борца происходит линейное увеличение различных показателей скорости и мощности, включая стартовую мышечную силу, взрывную силу, силовой потенциал и, в меньшей степени, абсолютную скорость движения. Для представителей ярко выраженных скоростно-силовых видов спорта при оценке их подготовленности к силе важны показатели относительной силы (виды спорта: гимнастика, прыжки в длину, прыжки в высоту, борьба и др.).

Скоростно-силовые упражнения типичны для агрессивных действий, когда спортсмены пытаются совместить высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением. Он также показывает взаимосвязь между тактическими и техническими навыками и скоростью борцов и их силовой подготовкой. Для достижения высокой скорости движения, формирования соответствующего скоростного стереотипа можно использовать тренировки с партнером с чуть меньшим весом. Для повышения степени использования скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включены специальные и базовые упражнения, которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной . В практике занятий физическими упражнениями существует несколько разновидностей проявления силы:

- 1) максимальная сила;
- 2) взрывная сила с проявлением реактивной способности мышц;
- 3) скоростная сила;
- 4) силовая выносливость . [3]

Для развития способностей проявлению той или иной разновидности силы применяются упражнения, объединенные в три группы с характерными признаками природы внешнего сопротивления. В первую группу входят упражнения с преодолением веса собственного тела в целом, его частей и звеньев; во вторую – упражнения с внешним сопротивлением и в третью – изометрические упражнения . Для развития скоростной силы применяется метод динамических усилий. Этот метод основан на выполнении тренировочных упражнений с максимальной скоростью и относительно небольшой величиной отягощения, как правило, до 30% от максимума. Такой подход применяется для развития скоростно - силовых способностей, быстрой и взрывной силы . [4,7]

Тактическая подготовка направлена на реализацию задач стратегической и тактической направленности, включая совершенствование способов подготовки и проведения тактико – технических действий . Теория тактики является также предметом познания закономерностей ведения успешной борьбы, способствует выявлению эффективных способов разрешения конфликтных ситуаций противоборства и отражает их результаты. Таким образом, теория тактики способствует формированию исследовательских подходов и определению методов анализа поведения спортсменов в поединке . Уже на начальном этапе обучения целесообразно выделить две группы спортсменов – борцов с характерным стилем: - атакующего стиля (интровертов), для которых требуется особый подход к подбору дидактических методов, “прочувствование” движений, направленность на их техническую подготовку; - контратакующего стиля (экстравертов), реагирующих в большей мере на словесные оценки и на целеустановочные действия, требуется направленность на тактическую

сторону их подготовки . При формировании у одного из единоборцев двигательной программы действия его противник в состоянии влиять на этот процесс, причем на осознаваемом или неосознаваемом. [24]

Решение тактических задач и достижение стратегической цели невозможно без главного средства спорта - техники, а точнее технических действий. Такое диалектическое единство этих разных и в то же время очень похожих понятий должно быть ясно понято как спортсменами, так и их наставниками. Приведенные выше определения тактики и характерные признаки ее содержания в основном являются обобщением богатого личного опыта авторов и опыта ведущих спортсменов, которые представлены в виде рекомендаций, позволяющих спортсменам организовать свои соревнования целенаправленно и успешно организовывать свою соревновательную деятельность [53] .

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследований

1. *Анализ научно-методической литературы.*

2. *Анкетирование* – сбор сведений путем получения ответов на определенный вопросы.

3. *Педагогическое наблюдение* – это метод визуального изучения педагогического процесса. Сам исследователь непосредственного участия в процессе не принимает.

4. *Педагогический эксперимент* – научный опыт, попытка предпринять что-то новое, ранее не изученное.

5. *Математическая обработка* – перевод полученных данных в цифровые значения. При расчете данных использовались формулы : вычисления арифметической величины, среднее квадратичное отклонения, средняя ошибка среднего арифметического, средняя ошибка разности (t – критерий Стьюдента), по t - критерию Стьюдента определили прирост достоверности (P).

2.2 Организация исследования.

1 этап – на первом этапе работы осуществляется обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблемой с проблемой исследования; определялись основные исходные положения; уточнялась тема, гипотеза, цель и задачи исследования. Отбирались наиболее эффективные методы изучения и решения поставленных задач экспериментальной работы.

2 этап – составления анкеты для выяснения изучения и применения технических действий, опрос (спортсменов и тренеров) и обработка полученных данных по анкетированию, составление недельной программы тренировки, с применением минимального количества изучаемых приемов.

3 этап – заключается в педагогическом наблюдении за тренировкой группы начальной подготовки, определение состава экспериментальной и контрольной групп, проведение педагогического эксперимента.

Цель эксперимента заключается в повышении физической подготовки спортсменов в начальной подготовки в возрасте 12-13 лет.

4 этап – на этом этапе проводился анализ и обобщение результатов исследования . Уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на предшествующих этапах работы, осуществлялось литературное оформление дипломной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1 Разработка методики повышения физической подготовки спортсменов.

Борьба - один из самых древних популярных и зрелищных видов спорта. В борьбе на ковре сходятся в схватке два спортсмена. Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий.

В настоящее время нагрузки в борьбе постоянно увеличиваются для достижения высоких спортивных результатов, в связи с чем, важное значение приобретает физическая подготовленность борцов.

На первом этапе эксперимента, мы решили провести анкетирование , где, хотели определить знания спортсменов о физической подготовке.

На вопрос играет ли основную и основополагающую роль в подготовке борца физическая подготовка 100% респондентов ответили «да» потому что физическая подготовка это один из главных компонентов подготовки борца и результативного выступления на соревнованиях.

На вопрос, какие виды физической подготовки вы знаете 13,5%, ответили, что знают только (ОФП), 69,2% большинство респондентов ответили что знают (ОФП, СФП) 15,4% респондентов ответили что знают (ОФП, СФП, ТФП) 1,9% не смогли ответить.

На вопрос, в каком возрасте надо развивать (СФП) большинство респондентов 61,6% ответили, что СФП надо развивать в возрасте 12-14лет. 23,2% опрошенных ответили, что СФП надо развивать в возрасте 15-16лет. 15,2% ответили, что СФП надо развивать в возрасте от 8 до 18лет.

На вопрос, какие физические качества развивает (ОФП) большинство респондентов 46,9% ответили, что ОФП развивает (силу, выносливость,

быстроту и гибкость). 36,9% ответили, что знают три физических качества (сила, выносливость, гибкость). 16,2% ответили, что знают только два физических качества (силу, выносливость).

На вопрос дайте определение термину специальная физическая подготовка (СФП) 59,6% ответили, что Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта. 40,4% не смогли дать определение (СФП).

На вопрос дайте определение общей физической подготовки 53,8% ответили, что ОФП обеспечивает разностороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости 46,2% респондентов не смогли дать определение ОФП.

На вопрос для чего предназначен комплекс, ГТО 75% респондентов ответили, что это комплекс готов к труду и обороне 21,1% ответили не правильно, 3,9% затруднились ответить.

На вопрос дайте определение силы человека 65,3% респондентов ответили, что сила человека – это способность его мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему 34,7% респондентов не смогли ответить на этот вопрос.

В результате анкетирования мы пришли к следующим выводам:

1. Все опрошенные респонденты знают о том что физическая подготовка играет большую роль в подготовке спортсменов
2. Около 70% опрошенных участников знают виды физической подготовки и их определения
3. Так же можно сделать общий вывод что больше половины респондентов знают о физической подготовки их виды и определения.

Так же мы создали диаграмму где приставлено общее знание о физической подготовке обучающихся в процентах (рис.1)

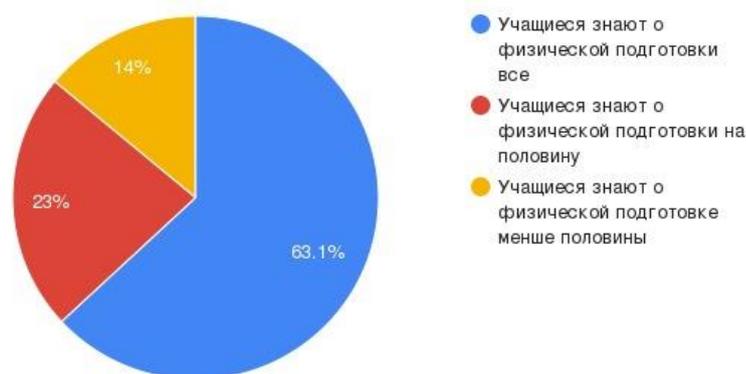


Рис. 1

На втором этапе эксперимента, мы решили добавить дополнительную тренировку, где, использовали основной метод круговой, что бы повысить физическую подготовку обучающихся.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовки спортсменов, являются:

1) обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию;

2) направленность комплексов круговой тренировки на решение задач программы физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку спортсмены и гармоническое развитие двигательных качеств;

3) использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

3.2 Проверка эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте.

За основу в исследовательской работе взяты данные об уровне общей физической подготовки (сгибание/разгибания рук в висе на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину) и специализации (

броски и перевороты с моста через голову) в обеих группах. Результаты исследования до эксперимента и после представлены в табл. 1-6.

В настоящее время в результате изменения правил в борьбе и сокращением времени периодов на проведение технических действий, для проведения приемов необходима хорошая физическая подготовка.

Цель эксперимента является, повышение физической подготовки обучающихся путём эффективной организацией тренировочного процесса нацеленного на работу с выполнением круговой тренировки .

В связи с тем, что период длится всего две минуты борцу необходимо провести всего одно или два технических действия для достижения победы в периоде. В результате всего этого мы решили провести эксперимент для повышения физической подготовки. Контрольная группа тренировалась по обычному учебно-тренировочному плану без внесения изменений в тренировочный процесс, а в экспериментальной группе делался акцент на физическую подготовку.

Мы провели эксперимент , который проходил в МАУ СШОР по вольной борьбе. В нашем эксперименте приняли участие 20 спортсменов I юношеского разряда в возрасте 13-14 лет. Участники эксперимента были разделены на две тренировочные группы: экспериментальную и контрольную. Контрольная группа тренировалась по своей обычной программе. Для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок и добавлен один дополнительный день для совершенствования данного плана тренировок.

Отличие нашей программы заключалось в том, что мы за время эксперимента добавили одну дополнительную тренировку ,то есть по мимо основных трех тренировок добавился еще один день, цель которой была повышение физической подготовки обучающихся. В данной тренировке использовался круговой метод. В результате чего на тренировке сократилось время изучения приемов и это нам позволило больше уделить внимание на общефизическую подготовку.

За основу в исследовательской работе взяты данные об уровне общей физической подготовки (сгибание/разгибания рук в висе на перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину) и специализации (броски и перевороты с моста через голову) в обеих группах. Результаты исследования до эксперимента и после представлены в табл. 1-4.

Таблица 1.

**Контрольные нормативы
контрольной группы до эксперимента**

Фамилия. Имя	сгибание/разгибания рук в висе на перекладине	сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Перевороты за 10 сек.	Броски за 10 сек.	прыжки в длину
Серобян. Э.	7	15	2	3	140
Мелконян. А	10	20	2	2	135
Захаренко. С	8	16	3	2	130
Климов. Д	6	15	3	2	127
Винер. А	8	14	2	1	122
Винер. В	5	13	1	3	129
Величенко. П	7	14	2	2	131
Сидоренко. М	5	12	1	2	137
Маркс. В	6	14	2	2	145
Деревянных. А	7	15	3	2	141

Из таблицы видно, что 5% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовленности, 48% - средний, 47%- низкий.

Контрольные нормативы экспериментальной группы
до эксперимента

Фамилия. Имя	сгибание/разгибания рук в висе на перекладине	сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Перевороты за 10 сек.	Броски за 10 сек.	прыжки в длину
Парфенов. Э	7	15	2	2	142
Швыдков. А	8	16	2	2	129
Логинов. И	10	14	2	1	131
Граванов. А	7	13	1	2	130
Дедюк. Е	8	20	3	3	129
Ерохин. М	5	14	3	2	127
Жевнеров. И	4	13	2	2	145
Литвинский. А	5	12	1	1	137
Чащин. Д	6	15	2	2	135
Яров. С	7	16	1	1	138

4% занимающихся имеют высокий уровень физической подготовленности, 44% - средний, 52% - низкий.

В течении недели учебно-тренировочный процесс имел следующую структуру:

Понедельник. Подготовительная часть – разминка (30 минут):

Ходьба:

- Спортивная ходьба;

Бег:

- Легкий бег;

- Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360;

- Прямыми ногами вперед, назад;

- С высоким подниманием бедра;

- С захлестыванием голени;
- Скрестным шагом левым, правым боком;

Прыжки:

- Вверх прогнувшись;
- С поворотом на 360;
- Попеременные прыжки на левой, правой , на двух ногах.

ОРУ в движении:

- Для мышц верхнего плечевого пояса;
- Для корпуса;
- Для ног;

Акробатические упражнения:

- Кувырки;
- Падения;
- Переворот боком;
- Кувырок с разгибом;

ОРУ на месте:

- Переступание;
- Наклоны;
- Выпады;
- Шпагаты ;

Специальные упражнения борца:

- Имитация подворота для броска;
- Имитация «нырка» под руку;
- Движения в захвате «рука-туловище»;
- Движение в захвате «крест»;
- Упражнение в положение упор головой в ковер;
- Упражнение в положение борцовского моста;
- Забегание перевороты.

Основная часть (50 минут):

- Разбитие на пары, отработка – шлунгов, сковывание , выведение из равновесия – 7 мин;

- Изучение броска через плечи - 10 мин;

- Бросок через плечи с сопротивлением – 10 мин;

- Работа над ошибками – 7 мин;

- Совершенствование переворота рычагом – 7 мин;

- Учебно-тренировочный поединок до партера – 3 мин;

- Учебно-тренировочные поединки с использованием изученных приемов 2 периода – 6 мин.

Заключительная часть (30 мин)

- игра на координацию – 20 мин;

- общефизическая подготовка: сгибание\разгибание рук в упоре лежа - 30 раз, подтягивание на перекладине - 30 раз, выпрыгивания из приседа - 30 раз, (10 мин).

Среда. Подготовительная часть – разминка (30 минут):

Ходьба:

-Спортивная ходьба;

Бег:

-Легкий бег;

-Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360;

-Прямыми ногами вперед, назад;

-С высоким поднимание бедра;

-С захлестыванием голени;

-Скрестным шагом левым, правым боком;

Прыжки:

-Вверх прогнувшись;

-С поворотом на 360;

-Попеременные прыжки на левой, правой , на двух ногах.

ОРУ в движении:

-Для мышц верхнего плечевого пояса;

-Для корпуса;

-Для ног;

Акробатические упражнения:

-Кувырки;

-Падения;

-Переворот боком;

-Кувырок с разгибом;

ОРУ на месте:

-Переступание;

-Наклоны;

-Выпады;

-Шагаты ;

Специальные упражнения борца:

-Имитация подворота для броска;

-Имитация «нырка» под руку;

-Движения в захвате «рука-туловище»;

-Движение в захвате «крест»;

-Упражнение в положение упор головой в ковер;

-Упражнение в положение борцовского моста;

-Забегание перевороты.

Основная часть:

- Разбитие на пары, отработка – шлунгов, сковывание , выведение из равновесия – 7 мин;

- Отработка приемов в позиции с захватом ноги - 7 мин;

- Отработка приемов в позиции с захватом руки – 7 мин;

- Отработка приемов в партере с захватом туловища – 7 мин.

учебно-тренировочные поединки:

- С захватом ноги - 2 минуты работает один спортсмен , затем, 2 минуты второй спортсмен, работа с сопротивлением – 4 мин;

- С захватом руки - 2 минуты работает один спортсмен , затем, 2 минуты второй спортсмен, работа с сопротивлением – 4 мин;

- В партере с захватом туловища - 2 минуты работает один спортсмен , затем, 2 минуты второй спортсмен, работа с сопротивлением – 4 мин;

- Работа над ошибками – 10 мин.

Заключительная часть – (30 мин)

- Игра на развитие ловкости – 20 мин;

- Общефизическая подготовка: сгибание\разгибание рук в упоре лежа - 30 раз, подтягивание на перекладине - 30 раз, выпрыгивания из приседа - 30 раз, (10 мин).

***Четверг.** Подготовительная часть - разминка (30 минут):

Ходьба:

- Спортивная ходьба;

Бег:

- Легкий бег;

- Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360;

- Прямыми ногами вперед, назад;

- С высоким подниманием бедра;

- С захлестыванием голени;

- Скрестным шагом левым, правым боком;

Прыжки:

- Вверх прогнувшись;

- С поворотом на 360;

- Попеременные прыжки на левой, правой , на двух ногах.

ОРУ в движении:

- Для мышц верхнего плечевого пояса;

- Для корпуса;

- Для ног;

Акробатические упражнения:

- Кувырки;
- Падения;
- Переворот боком;
- Кувырок с разгибом;

ОРУ на месте:

- Переступание;
- Наклоны;
- Выпады;
- Шпагаты ;

Специальные упражнения борца:

- Имитация подворота для броска;
- Имитация «нырка» под руку;
- Движения в захвате «рука-туловище»;
- Движение в захвате «крест»;
- Упражнение в положение упор головой в ковер;
- Упражнение в положение борцовского моста;
- Забегание перевороты.

Основная часть – круговая тренировка направленная на повышение физической подготовки: учащиеся делятся на пары. В зале борьбы отводится специальное место для выполнения физических упражнений – «станций» по числу запланированных упражнений. Все упражнения выполняются по полторы минуты с отдыхом между станциями тридцать секунд. После завершения одной станции учащиеся переходят на другую станцию меняясь между собой. Все задания делаются в одном темпе без перерыва во время выполнения упражнений.

- 1 «станция» - подтягивание ;
- 2 «станция» – подъем ног на перекладине;
- 3 «станция» – прыжки на скакалке ;
- 4 «станция» – Бурпи (берпи) – из положения стоя выполняется приседание с упором рук в пол; производят выбрасывание ног назад так, что

бы принять положение упор лежа, отжимаются; затем резким движением подносят ноги обратно к груди – положение присед; выполняется выпрыгивание и принимается исходное положение стоя;

- 5 «станция» – челночный бег.

Способ передвижения с одной станции на другую как бы меняясь по кругу. Выполняется два круга данного комплекса.(50 минут); **заключительная часть** – игра на координацию + общеразвивающие упражнения.(20 минут)

Пятница. Подготовительная часть - разминка (30 минут):

Ходьба:

- Спортивная ходьба;

Бег:

- Легкий бег;
- Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360;
- Прямыми ногами вперед, назад;
- С высоким подниманием бедра;
- С захлестыванием голени;
- Скрестным шагом левым, правым боком;

Прыжки:

- Вверх прогнувшись;
- С поворотом на 360;
- Попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах.

ОРУ в движении:

- Для мышц верхнего плечевого пояса;
- Для корпуса;
- Для ног;

Акробатические упражнения:

- Кувырки;
- Падения;

- Переворот боком;
- Кувырок с разгибом;

ОРУ на месте:

- Переступание;
- Наклоны;
- Выпады;
- Шпагаты ;

Специальные упражнения борца:

- Имитация подворота для броска;
- Имитация «нырка» под руку;
- Движения в захвате «рука-туловище»;
- Движение в захвате «крест»;
- Упражнение в положение упор головой в ковер;
- Упражнение в положение борцовского моста;
- Забегание перевороты.

Основная часть (50 мин):

- Отработка изученных приемов в партэре – 10 мин
- Отработка изученных приемов в стойке – 10 мин
- Отработка бросков -10 мин

учебно-тренировочные поединки:

- (три круга) три минуты + три минуты + три минуты со сменой партнёра ;

Заключительная часть – упражнения на растяжку.

Суббота и воскресенье – выходной.

По это программе экспериментальная группа тренировалась на протяжении всего эксперимента.

Таблица 3

Контрольные нормативы
контрольной группы после эксперимента

Фамилия. Имя	сгибание/разгибания рук в висе на перекладине	сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Перевороты за 10 сек.	Броски за 10 сек.	прыжки в длину
Серобян. Э.	7	17	3	3	140
Мелконян. А	12	23	3	2	133
Захаренко. С	8	19	3	2	132
Климов. Д	7	15	3	2	130
Винер. А	8	15	2	2	132
Винер. В	6	15	2	3	131
Величенко. П	7	16	2	2	131
Сидоренко. М	6	15	2	2	136
Маркс. В	8	15	2	2	142
Деревянных. А	8	15	3	2	141

Уровень физической подготовленности в контрольной группе увеличился, в среднем на 4%: 6% - занимающихся имеют высокий уровень физической подготовки, 56% - средний, 38% - низкий.

Таблица 4

Контрольные нормативы экспериментальной группы
после эксперимента

Фамилия. Имя	сгибание/разгибания рук в висе на перекладине	сгибание/разгибание рук в упоре лежа	Перевороты за 10 сек.	Броски за 10 сек.	прыжки в длину
--------------	---	--------------------------------------	-----------------------	-------------------	----------------

Парфенов. Э	8	20	3	2	140
Швыдков. А	9	19	2	2	141
Логинов. И	12	19	2	3	142
Граванов. А	11	22	2	3	135
Дедюк. Е	9	23	2	3	129
Ерохин. М	8	15	3	2	147
Жевнеров. И	7	16	3	2	130
Литвинский. А	6	16	3	2	128
Чащин. Д	7	14	2	2	138
Яров. С	8	17	3	2	140

Уровень физической подготовленности в экспериментальной группе увеличился, на 7%, на 3% больше чем в контрольной группе: 7% - занимающихся имеют высокий уровень физической подготовленности, 68% - средний, 25% - низкий

Подведя итоги наблюдения (сопоставить с нормативами) было установлено, что спортсмены, уделявшие большее количество времени на физическую подготовку сдали нормативы на оценку отлично.

3.3 Анализ и оценка результатов экспериментальной работы.

Сравнив полученные данные, мы выяснили, что в контрольной группе прирост во всех упражнениях не достоверен. В экспериментальной же группе мы наблюдаем достоверный прирост как в физических качествах, так и в технических элементах – в подтягивании $P < 0,5$. в отжимании $P < 0,5$ и в бросках $P < 0,5$ (табл. 5 и 6).

Таблица 5

*Результаты физической и специальной подготовки
в контрольной группе учащихся
до и после эксперимента.*

№	Тест.	t	P
1	Сгибание/разгибания рук в	1,1	>0,5

	висе на перекладине		
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	1,41	>0,5
3	Перевороты за 10 сек.	2,0	>0,5
4	Броски за 10 сек.	0,5	>0,5
5	Прыжки в длину	0,4	>0,5

Таблица 6

*Результаты физической и специальной подготовки
в экспериментальной группе учащихся
до и после эксперимента.*

№	Тест.	t	P
1	Сгибание/разгибания рук в висе на перекладине	2,25	<0,5
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	2,5	<0,5
3	Перевороты за 10 сек.	1,0	>0,5
4	Броски за 10 сек.	2,5	<0,5
5	Прыжки в длину	0,9	>0,5

После проведения нашего эксперимента были проведены городские соревнования которые проходили в поселке Элита. На данных соревнованиях сравнивая учащихся из контрольной и экспериментальной группы можно сделать вывод, что , во второй группе большую часть обучающихся заняли призовые места. Таким образом, можно сказать что данная программа и техника тренировок которая была нами разработана эффективна.

Исходя из результатов нашего эксперимента можно сказать, что физическая подготовленность нужна для достижения высоких и стабильных результатов в спорте первостепенное значение имеет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание развитию физической

подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

Заключение.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки борцов вольного стиля.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, важнейшее место занимает физическая подготовка. Физические упражнения являются основным средством общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе. Хорошая физическая подготовка - основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание как начинающим, так и спортсменам высокого класса.

1. В основе обучения вольной борьбы лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

2. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

4. Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

5. **Мышечная сила** — это главная и единственная активная сила в борьбе, создающая остальные реактивные силы (исключая вес и вертикальную реакцию опоры, которые существуют независимо и противостоят друг другу).

6. Различают два вида выносливости – общую и специальную . Общая выносливость – это способность выполнять относительно длительное время любую мышечную работу.

7. В практике занятий физическими упражнениями существует несколько разновидностей проявления силы:

- 1) максимальная сила;
- 2) взрывная сила с проявлением реактивной способности мышц;
- 3) скоростная сила;
- 4) силовая выносливость .

8. Обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы по физическому воспитанию;

9. Направленность комплексов круговой тренировки на решение задач программы физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку спортсмены и гармоническое развитие двигательных качеств;

10. Использование различных вариантов упражнений, применяемых в круговой тренировке, позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

11. Сравнив полученные данные , мы выяснили, что в контрольной группе прирост во всех упражнениях не достоверен. В экспериментальной же группе мы наблюдаем достоверный прирост как в физических качествах, так и в технических элементах – в подтягивании $P < 0,5$. в отжимании $P < 0,5$ и в бросках $P < 0,5$

Разработанные комплексы упражнений для повышения физической подготовленности борцов вольного стиля, позволили повысить результативность в тестах борцов экспериментальной группы, получить

положительные результаты по окончании проведенных исследований, что доказало выдвинутую гипотезу.

Занятие борьбой в 13-14 лет способствует хорошему физическому развитию. В этом возрасте легче развивается быстрота, ловкость, сила, выносливость и координация – качества, которые являются фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Подростки обладают большой восприимчивостью. Это обстоятельство так же весьма важно для овладения спортивным мастерством.

Однако следует учитывать, что в этом возрасте наряду с факторами, способствующими подготовке борцов, имеются и факторы, затрудняющие педагогический процесс. Организм подростков находится в состоянии развития, у них быстрее наступает утомление, чем у взрослых, внимание, они в большей степени реагируют на различные раздражители.

Список литературы.

1. Когура Е.И. Подготовка борца. Физкультура и спорт. 1984, Минск. Ст.54-59.
2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва 1997.-188с.
3. Ивойлов А.В. О необходимости введения курса теоретических основ спортивной тренировки // Теория и практика Физической Культуры.- 1972.- №5.-с.67-68.
4. Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина //Теория и методика физического воспитания.-1976.-т.1.-с.19-21.
5. Суслов Ф.П., Филин В.П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.-с.50-52.
6. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.-с.41-44.
7. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика Физической Культуры.- 1996.-№5.-с.55-58.
8. Евстафьев Б.В. Система основных педагогических понятий в области всестороннего физического развития личности // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.-№1.-с.45-49.
9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры.-1999-№2-С.53-55.
10. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.- №6.-с.15-24.

11. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теория и практика Физической Культуры.- 1985.-№12.-с.38-40.
12. Выдрин В.М., Пономарев Н.И. и др. К вопросу определения понятий в теории физической культуры // Теория и практика Физической Культуры.- 1987.-№2.-с.23-25.
13. Филин В.П. Об итогах исследований проблем теории и методики юношеского спорта // Теория и практика Физической Культуры.- 1979.-№1.-с.27-29.
14. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы // Спортивная борьба (ежегодник).- 1976.-с.37-38.
15. Юшков О.П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе // Спортивная борьба (ежегодник).- 1983.-с.33-35.
16. А.К. Морозов Численные методы решения физических задач - Санкт – Петербург: Лань.2005.-208с.
17. Преображенский С.А. Вольная борьба-Москва:1979-127с.
18. Станков А.Г. и другие. Индивидуализация подготовки борцов. - Москва, 1984-240с.
19. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – Москва: Медицина.–1993.-432с.
20. Рыбаков В.В., Медведева Г.Е., Алешин И.Н., Сидоров А.Д. Подходы к разработке концепции, индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. -2000. - №4. - С.57-59.
21. Физическая подготовка борца // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1978. С.21-23.
22. Матвеев Л.П. теория спорта как наука и учебный предмет // Теория и практика Физической Культуры.- 1972.-№3.-с.62-66.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М: Физкультура и спорт .: 1986.- 284с.

24. Сулейманов И.И. Основные понятия теории Физической Культуры: их сущность и соотношение // Теория и практика Физической Культуры.- 2001.-№3.-с.12-17.

25. Селуянов В. Н., Сарсания С.К. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки // Теория и практика физической культуры.- 1991.-№12.-С.2-3.

26. Громадский Э. С. Физическая подготовка призывников. - М.: Физкультура и спорт , 1970- 207с.

27. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Физкультура и спорт,1969.-192с.

28. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас: Физоргу класса, активисту клуба юных олимпийцев. 2-е изд. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.

29. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 1970-131с.

30. Шенилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт,1979.-123с.

31. Матвеев. А.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-95с.

32. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: «Здоровье»,1990.-200с

33. Учение о тренировке. /Под. Ред. Дитриха Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-332с.

34. Кремнева И.Г., Контрольные нормативы по общей физической подготовленности юных пловцов.//Сборник научных трудов ВНИИФК.- М.:1983.-С.99.

35. Ленц. А.Н.Физическая подготовка спортсменов высшего класса. - М.: Изд.-во. Физкультура и спорт,1969.-85с.

36. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С. Физическая подготовка./ / Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник.- М.,2001.- 390с.

37. Дьячко В.М. Физическая подготовка спортсмена: 2-е изд. перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1967.-173с.
38. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте:2-е изд. Доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт,1977.-214с.
39. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов-Минск.: Вышэйшая школа,1984.-85с..
40. Матвеев С.Ф.Тренировка в дзюдо. – Киев: Изд-во Здоровья,1985.-145с.
41. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Канд. Пед. наук Рожков П.А. Специфика физической подготовки борцов различных тактических манер ведения схватки//Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983.-С.21-23.
42. Коджаспиров Ю.Г.Подготовка спортивного резерва //Спортивная борьба: Ежегодник. - М.,1983.-С.24-26.
43. Ивлев В.Г. Скоростно - силовая подготовка в борьбе//Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1980.-С.20-21.
44. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: Физкультура и спорт,1970.-199с.
45. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М: Изд-во Советская Россия,1975.-185с.
46. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. - Красноярск: Изд-во КГУ, 1988.- 55с.
47. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов- М: Изд-во Физкультура и спорт,1970.-206с.
48. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практика Физической Культуры.- 1997.-№8.-с.51-54
49. Карпинский А.А. Классическая борьба - Киев: Изд-во Здоровье,1975.-115с.

50. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1988.-288с.
51. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля//Спортивная борьба: Ежегодник-М.,1981.-С.11-15.
52. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1989.-95с.
53. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев.: Здоровье,1990.-200с.
54. Новиков А.А. На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1966.-85с.
55. Дибнер Р.Д., Боромянский М.М. Новый подход к оценке функциональной готовности спортсменов (сочетанное исследование морфологии, функции сердца и активности симпатико-адреналовой системы) // Теория и практика физической культуры. – 1991.-№ 2.- С.2-4.
56. Сологуб Е.Б., Алфимов Н.Н., Давиденко Д.Н. Комплексная вероятностная оценка функциональной подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1993. -№ 8.- С.53-54.
57. Воробьев Г.Ф., Усакова Н.А., Исеев Л.Р. Использование параметров кислотно-щелочного равновесия для определения функционального состояния юных пловцов //Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 5.- С.28-30
58. Федотова В.Г. Особенности возрастного развития выносливости у женщин //Теория и практика физической культуры. – 1975. -№ 8.- С.44-46.
59. Городниченко Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма // Теория и практика физической культуры. – 1998.-№ 4.- С.8-9.
60. Волков Н.И., Ионов С.В. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее и будущее //Теория и практика физической культуры. – 1993. -№ 6.- С.21-23.

61. Кулик Н.Г., Елисеев С.В. Влияния продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов// Теория и практика физической культуры.-1999.-№2.-С.52
62. Ю.А. Шахмурадов. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М: Изд-во Высшая школа, 1997.125с.
63. Зацюрский В.М. Физическая подготовка борцов.- М: Изд-во Рыбари,2004.-224с.
64. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М: Изд-во Советская Россия,1975.-185с.
65. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во КГУ, 1988.- 172с.
66. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М: Изд-во Физкультура и спорт,1970.-206с.
67. Ш.Т. Невредитов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М: ФОН.-1997.-59с.
68. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М: Изд-во Физкультура и спорт, 1988.-288с.
69. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье,1990.-200с.
70. А.О. Акопян. Вольная борьба. - М.:Советский спорт, 2006.-216с.
71. Туманян Г.С. Физическое воспитание. М: Изд-во Физкультура и спорт.- 1983- 390с.
72. Ушаков В.И., Федоров Л.А. Коррекция показателей физической подготовки юных лыжников двоеборцев по данным педагогического контроля// Сборник научных трудов ЛНИИФК – Ленинград.,1989.-С.145-147.
73. Соколов Г. П., Силовая подготовка борцов, специализирующихся в японских видах борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.,1972. – С.67-68.

74. Спорт и образ жизни: сборник статей /Под. ред. В.И. Столярова, З. Кравчука. – М.: Физкультура и спорт, 1979.- 278с.
75. Звездин В. К., Лыткин М. И.Физическое воспитание. Учебное пособие. – Якутск: Издательство Якутского университета, 1992. С39-41.
76. Волков В.Н., Сиваков В.И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям// Теория и практика физической культуры. - 2001.-№3.-С.31-32.
77. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца.//Теория и практика физической культуры.-1999.-№2.-С.16-17.
78. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ 1995. 213с.
79. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск. МП «Полюс». 1992.- 64с.