

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Владимиров Александр Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Значение планирования тренировочного занятия в формировании технико-
тактической подготовки борцов 12-15 лет

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура с
основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор
Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент, профессор
Савчук А.Н.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Владимир А.С.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ 12-15 лет.....	8
1.1.Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности борцов 12-15 лет.....	8
1.2 Планирование и формирование технико-тактической подготовки и развитие физических качеств борцов 12-15 лет	18
1.3 Планирование предсоревновательной подготовки борцов.....	38
Выводы по 1 главе.....	48
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	50
2.1 Методы исследования.....	50
2.2 Организация исследования.....	53
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	56
3.1 Экспериментальное обоснование влияния планирования на формирование технико-тактической подготовки и развитие физических качеств.....	56
3.2. Обсуждение результатов исследования.....	57
Выводы по 3 главе.....	68
Заключение.....	69
Практические рекомендации.....	70
Список используемых источников.....	72

Введение

Актуальность исследования. На современном этапе развития борьбы в условиях все возрастающей конкуренции на всероссийской и мировой арене, как правило, сопутствует тем спортсменам, которые в состоянии выполнить атакующие действия с высокой интенсивностью на протяжении всей схватки. высокая эффективность применения атакующих действий, освоение новых и совершенствование ранее изученных является тем средством, которое на сегодняшний день способно поднять мастерство спортсменов на качественно новый уровень.

Необходимость пересмотра средств и методов тренировки в спортивной борьбе обусловлена так же введением после Олимпиады новых правил соревнований. Изменение регламента имеет своей целью повышение зрелищности борьбы за счет ее интенсификации. Этот момент очень важен: борец должен ориентироваться на более зрелищную борьбу, опережая возможности своих противников, внешняя активность приобрела первостепенное значение.

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ и спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

Несмотря на сокращающийся приток желающих заняться вольной борьбой, актуальность этой проблемы не снижается. Следственно необходим дальнейший поиск путей, средств и методов повышения качества подходов к проведению начального отбора. Однако все они предусматривают оценку пригодности детей в отрыве её специфики этого вида спорта.

Современная спортивная борьба развивается очень быстрыми темпами, в связи с этим особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки на секционных занятиях.

Предмет исследования: особенности формирования технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля 12-15 лет на основе планирования тренировочного процесса.

Цель исследования: на основе планирования учебно-тренировочного процесса секционных занятий по спортивной борьбе обеспечить технико-тактическую и физическую подготовленность обучающихся 12-15 лет.

Исходя из поставленной цели исследования сформированы следующие **задачи:**

1. Провести анализ литературных источников для сбора информации физической подготовки.
2. Провести наблюдение за спортсменами и сравнить данные нормативов борцов разных видов, путем их физической подготовленности.
3. Выявить современную методику тренировки на основании литературного обзора, педагогического наблюдения и анкетирования.
4. На основе полученных данных разработать методику тренировки для улучшения физической подготовки борцов и проверить ее в педагогическом эксперименте. Сделать выводы о проведенных исследованиях.

Гипотеза исследования: выдвинуто предположение о том, что овладение необходимой базой технико-тактических действий позволяет эффективно и

правильно повысить физическую подготовленность и обеспечить технико-тактическое мастерство у борцов 12-15 лет.

Новизна исследования: несмотря на обилие тактических средств, которыми можно пользоваться в схватке, ведущие борцы, как правило, берут себе на вооружение не так уж много приемов. У них есть любимые тактические трюки, которые в сочетании с индивидуальной техникой создают портрет их мастерства.

Практическая значимость: на основе анализа технико-тактических показателей можно разрабатывать индивидуальные программы работы с борцами по повышению их мастерства. Предполагается, что специально разработанная анкета, освещающая роль формирования и развития техники и тактики в учебно-тренировочном процессе борцов и проведение социологического исследования, позволит определить факторы, способствующие повышению уровня технико-тактических качеств борцов вольного стиля.

ГЛАВА.1 ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности борцов 12-15 лет

Наиболее благоприятным периодом для воспитания физических качеств у подростков является школьный возраст. Стоит отметить, что тренеру юных спортсменов для того, чтобы грамотно построить такие аспекты, как обучение движению и развитие определенных качеств, навыков, необходимо в подробностях изучить возрастные индивидуальные особенности детей. Особую важность в данном вопросе следует уделить как физиологическим, так и психологическим особенностям спортсменов определенного возраста. Можно говорить о том, что степень знания о таких аспектах и его применения тренером является одним из важнейших показателей его квалификации в условиях подготовки высококлассных спортсменов, а также в воспитании сбалансированно развитого ребенка.

Также при подготовке нужно учитывать сензитивные или, иначе говоря, критические (Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов) периоды развития, так как в такие периоды организм подростка в большей степени демонстрирует чувствительность к внешним воздействиям, что в силах поспособствовать в развитии определенных способностей воспитанников [27]. Именно поэтому в сензитивные периоды развития юных спортсменов представляется рациональным оттачивать и развивать нужные навыки, так как после их окончания возможности для этого значительно снизятся. В данные периоды намного легче и прочнее сформировать какие-либо умения, функции - и навыки. В том случае, если тренировки начинаются после указанного периода, навыки закрепляются намного труднее, с помощью более длительных упражнений, а также, безусловно, имеют меньшую эффективность.

Так, например, к пятнадцати годам спортсменами уже достигается максимальная гибкость. Это происходит за счет того, что функциональное созревание мышц завершается, а следом происходит активное развитие мышечной силы.

При достижении подростком пятнадцати лет у него наблюдаются резкое ускорение роста тела, а также неловкость в движениях, скорая утомляемость. Так, увеличение длины тела происходит на пять или шесть сантиметров в год. Однако, у некоторых подростков к шестнадцати годам рост тела уже замедляется, или даже подходит к концу. В последнем случае прослеживается преимущественно рост подростка в ширину.

Также стоит отметить, что с увеличением физического развития подростка и повышением уровня его полового созревания его артериальное давление становится выше. Так, у юных спортсменов зачастую фиксируют систолическое давление выше 140 мм рт. ст., что называют юношеской гипертонией [22]. Как правило, такое давление со временем проходит.

В возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков происходит активный процесс энергетического роста костной ткани, однако, микроструктура основных элементов опорного аппарата еще не стабилизируется окончательно. Это связано с тем, что процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани все еще продолжаются [16].

Также следует отметить, что в подростковом возрасте у спортсменов кости скелета растут значительно быстрее, нежели мышцы. В связи с тем, что процессы закрытия зон роста костей конечностей, таза, грудной клетки, окостенения позвоночника еще не подошли к концу, опорно-двигательный аппарат подростка легко деформируем и довольно податлив. Так, связочный аппарат спортсменов данного возраста намного эластичнее и слабее, чем у взрослых. Именно поэтому подросткам пятнадцати-шестнадцати лет

следует тренировать гибкость, а также по возможности исключать упражнения на снарядах, которые направлены на максимальные показатели силы ударов. Это связано с тем, что таким упражнения могут привести к наибольшему повреждению поверхностей подростка, а также слишком раннему прекращению роста определенных костей в скелете, что изменит естественные для такого морфофункционального типа пропорции.

Также следует отметить, что в связи с податливостью костей у спортсменов в таком возрасте при регулярном выполнении физических упражнений, а, следовательно, и нагрузке на скелет, вполне вероятно не только его деформация, но и нарушения осанки. В таком случае тренеру необходимо устранить данную проблему с помощью специальных упражнений на исправление сутулости. Помимо этого, зачастую у подростков появляется физиологическое плоскогрудие, которое педагогу также следует устранить, ведь само оно не исчезнет. Сделать это можно посредством применения специальных упражнений на дыхание, которые активизируют развитие грудной клетки [15].

Говоря о дыхании подростков в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет отметим, что оно зачастую более поверхностно, именно поэтому необходимо способствовать тому, чтобы его глубина увеличивалась.

Немаловажным является и факт того, что в таком возрасте у подростков происходит энергетический рост костной ткани. Что касается мышц, то с возрастом число миофибрилл, которые их составляют, увеличивается. Так, уже к пятнадцати годам мышечная масса составляет 32, 6 процентов от общего веса подростка. В связи с завершением полового созревания в данном возрасте мышечная масса нарастает, что способствует увеличению мышечной силы и выносливости в дальнейшем. Заметим, что с пятнадцати до шестнадцати лет у подростков происходит наибольший прирост сил конкретных мышц. Так, к

пятнадцати годам прослеживается среднее значение становой силы, которое колеблется от девяноста до ста килограммов [18].

Все группы мышц, а также каждая из них, имеют свою траекторию развития. Так, наиболее стремительно развиваются мышцы ног, а медленнее всех - мышцы рук. Мышцы разгибатели обладают более высокими темпами роста, по сравнению с мышцами сгибателями. Стоит отметить тот факт, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет создаются наиболее положительные условия для того, чтобы использовать определенные средства для увеличения мощи мышц.

В связи с тем, что тело растет в длину, костная система спортсменов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет развивается особенно интенсивно, а наибольший рост прослеживается среди костей конечностей нижней части скелета.

Важнейшим фактором процесса окостенения является то, что он протекает крайне неравномерно, а костная ткань окончательно сформировывается только к двадцати-двадцати пяти годам. Об этом, несомненно, следует помнить каждому тренеру. Для того чтобы процесс формирования костной ткани происходил успешно, подросткам следует не только следить за питанием, которое, конечно же, должно быть рациональным. Большую роль здесь играет правильное распределение двигательной активности, а также ряд других факторов. Нужно стремиться к равномерному развитию тела юного спортсмена в совокупности.

Чрезмерные нагрузки и большие мышечные усилия могут отразиться на костном развитии подростка - возможно изменение их формы и структуры притом, что в таком возрасте это происходит в большей степени, чем у взрослых спортсменов. Именно поэтому тренеру следует следить за тем, чтобы упражнения на активное развитие силы были ограничены, так как подобная

деятельность может спровоцировать замедление роста костей в длину [2].

В возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов завершаются такие процессы, как сращение костей таза, окостенение грудной клетки, стопы, кистей. Помимо этого, у подростков совершенствуется координация движений.

Что касается парней, то они заметно прибавляют в росте, а также у них увеличивается окружность грудной клетки и ноги становятся больше в длину. Говоря о показателях жизненной емкости кистевой и становой динамометрии, легких, следует отметить, что здесь парни заметно опережают девушек. Также у них происходит активное укрепление связок, сухожилий, мышц верхнего плечевого пояса и ног.

Помимо этого, как уже говорилось выше, у подростков в данный период прослеживается большое увеличение мышечной массы в соотношении с общей массой тела. Однако, не стоит забывать о том, что несмотря на высокий уровень развития как скелетных мышц, так и суставно- связочного аппарата, их развитие у юных спортсменов все еще не заканчивается.

Также отметим, что у подростков пятнадцати-шестнадцати лет, как правило, снижается темп увеличения работоспособности. Этот факт находит объяснение в том, что организм спортсмена растет вместе со всеми его системами. Так, например, изменения претерпевают сердечная, дыхательная и другие системы. Помимо этого, у ребят происходит отставание функциональных систем от морфологических [19].

Несмотря на то, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет происходит сближение методик работы с подростками и работы со взрослыми спортсменами, следует помнить о том, что костно-мышечная система юношей и девушек в таком возрасте хоть и находится в довольно крепкой для интенсивных и длительных физических нагрузок форме, но, тем не менее, тренеру необходимо, по возможности, предоставлять подросткам

разнообразные условия для тренировок, а также применять такие средства и методы в них, чтобы организм мог дифференцировать любые изменения в условиях и давать на них реакцию в виде приспособления к ним. Тяжелые, целенаправленные и продолжительные физические нагрузки нужно использовать с осторожностью, а также устраивать то количество перерывов между ними, которого будет хватать для восстановления организма. Такие перерывы особенно необходимы в данном возрасте, так как в этот период функциональные сдвиги имеют более выраженные показатели.

Такие детали имеют важность, ведь иначе у подростков в таком возрасте будет проявляться высокая утомляемость от тренировок, а также повышенная эмоциональная возбудимость и даже раздражительность. При этом может прослеживаться и значительное замедление темпа повышения навыков спортсмена.

Примечателен факт того, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов происходит улучшение спортивных показателей даже при небольших нагрузках. Это объясняется тем, что в данный возрастной период происходит естественный рост и развитие подростка [23].

Помимо всего прочего, именно в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков происходит активное развитие эндокринной системы. Она, в свою очередь, существенно влияет на функции головного мозга юного спортсмена. Также повышается степень деятельности половых желез и щитовидной железы. Ее гормоны, как раз-таки, и являются фактором роста.

Изменения претерпевает и сердечно-сосудистая система. В пятнадцать лет сердце подростка значительно увеличивается, так как во время полового созревания темп роста сердца выше, чем темп роста кровеносных сосудов. В связи с этим юные спортсмены зачастую страдают от нарушений в работе сердечно-сосудистой системы - это может быть связано с тем, что масса тела не

находится в соответствии с длиной кровеносных сосудов и размерами сердца [9]. Как правило, такие нарушения обычно вызваны повышенной активностью и скорой утомляемостью ЦНС спортсменов, а также иными функциональными нарушениями в работе сердца, которые, в свою очередь, нуждаются в осторожности с выбором формата занятий и тренировок, дозированной нагрузке во время них. При проведении тренировок педагогу также не следует забывать о том, что у его воспитанников в подростковом возрасте возможны отклонения от нормального развития.

К пятнадцати годам подростком достигается максимальная частота движений, которые он воспроизводит без отягощения. Также отметим, что спортивные тренировки хорошо влияют на развитие скоростных способностей подростка. Так, например, у него активизируется способность к быстрому реагированию, а также увеличивается скорость одиночного сокращения. В возрасте пятнадцати - шестнадцати лет особенно важно поддерживать способности и результаты юных спортсменов, а также закреплять и совершенствовать их. Делать это следует при помощи специальных упражнений, в ином случае гибкость и другие навыки пойдут на спад, а могут и исчезнуть вовсе.

У пятнадцатилетних-шестнадцатилетних подростков процесс формирования двигательного анализатора практически заканчивается. Помимо этого, в таком возрасте повышаются способности к поддержанию ' стабильной скорости при выполнении упражнений, которые требуют сложной координации. Также отметим, что организм юных спортсменов в данный период готов для того, чтобы развивать ловкость в более сложных ее формах. Роль зрения в таком возрасте возрастает, так как оно регулирует пространственное ориентирование.

Навыки точных напряжений мышц у подростков развиваются до

шестнадцати лет, в таком возрасте они практически достигают своего максимума. Однако, для того, чтобы улучшить технику двигательной координации, следует быстро переводить мышцы от напряженного состояния к ненапряженному и обратно [6].

Немаловажен и факт того, что период пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов примечателен повышением темпа скорости бега. Однако, ввиду пониженной выносливости подростки быстро утомляются, они не в силах поддерживать темп продолжительное количество времени. Для того, чтобы увеличить скорость бега, юным спортсменам следует развивать скоростные и силовые качества мышечного потенциала.

В юношеском и подростковом возрасте происходит также значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы. Организму подростка более подходит аэробная работа. В юношеском возрасте особое внимание следует уделять гармоничному развитию всех мышц. Увлечение работой над какой-то одной группой мышц может вести и к неравномерному развитию некоторых внутренних органов и нарушению их функций. Поэтому нагрузки в этом возрасте должны быть самыми разнообразными: плавание, игры, гимнастика (помимо кикбоксинга). Не следует чрезмерно увлекаться специальной работой. В дальнейшем это окупится более высокими возможностями по сравнению с другими спортсменами в самых различных компонентах спортивного мастерства, убережет от однобокого развития.

В подростковом и юношеском возрасте, для которых характерно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, следует исключить сильные удары, особенно в голову, которые могут приводить нервную систему в состояние запредельного (охранительного) торможения. То

же относится и к длительным высоким напряжениям. В этом случае восстановление и возвращение к нормальным тренировкам могут быть затянуты. В некоторых случаях занятия приходится прекращать на длительный промежуток времени или прекращать вообще. Поэтому не следует в этом возрасте применять особо жесткие тренировочные программы, копировать подготовку своих кумиров, что, тем не менее, характерно для психологии этой возрастной группы.

Из-за регулярных занятий спортом развитие определенных психических качеств у подростков происходит весьма стремительно и наиболее адекватно для характера их деятельности. Примечателен тот факт, что прогресс прослеживается соответственно виду спорта, которым занимается подросток.

К сожалению, на сегодняшний день нет исчерпывающей информации о психологическом возрасте, которая характеризовала бы человека как индивидуальность. Критические возрастные периоды, ввиду несовпадения используемых подходов, у разных авторов по особенностям развития юных спортсменов различны. Однако, мы можем с уверенностью говорить о том, что психические качества спортсменов развиваются, следуя определенным этапам, характерным для их возраста.

Как уже было сказано выше, в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков наступает сензитивный период. Причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы. Для него характерны активизация скорости и точности сенсомоторных реакций выбора, а также антиципирующей реакции [7]. Помимо этого, происходит ускорение распределения трудных воспринимаемых ситуаций и устойчивости внимания. Что касается выполнения когнитивных операций, то здесь также повышается быстрота и точность. В таком возрасте у спортсменов-подростков подходит к

концу процесс формирования многих психомоторных качеств, в особенности касающихся быстроты и точности реакции в движении. Помимо этого, повышается качество двигательных реакций и тех реакций, которые затрагивают перцептивную сферу.

Также следует отметить, что в пятнадцать-шестнадцать лет у подростков подходит к концу активное развитие ЦНС. Этому процессу сопутствуют усиленная возбудимость головного мозга, а также психическая неуравновешенность [5]. Помимо этого, присутствует скорая утомляемость нервных клеток, что отражается на неустойчивости поведения и настроения, быстрой утомляемости, повышенной раздражительности, сумбурности действий. Поступки подростка в этом возрасте эмоционально насыщены в связи с возбудимостью и реактивностью высших отделов центральной нервной системы.

У спортсменов-подростков также заметно меняется отношение к тренировкам, они не сосредоточены на обучении - этому также сопутствуют перепады настроения. Временами возникает внезапная подавленность, которая также быстро исчезает. Зачастую юные спортсмены теряют веру в себя и свои силы. Особенно остро это наблюдается после проигрыша в соревнованиях или в растерянности перед ними.

Для того, чтобы побороть эмоциональную нестабильность и нервозность подростка перед соревнованиями, тренеру необходимо вести систематическую работу с ним. Также следует тренировать различные физические качества, технику и тактику. Помимо этого, не упускать из виду сосредоточенность спортсмена-подростка на упражнениях.

Сказанное выше, безусловно, положительно влияет на двигательной деятельности спортсменов-подростков в данном возрасте. Однако, помимо плюсов, присутствуют и существенные недостатки. Такой эффект обусловлен

гетерохронным и гетерогенным процессами, а его влияние соотносится с тем, насколько своевременны были конкретные воздействия, в соответствии с возрастом юного спортсмена [3].

Изменения претерпевает не только центральная нервная система. В частности, у подростков активно развивается интеллект. Начинает формироваться характер. Особое внимание на данном этапе уделяется общественным чертам. Подросток активно включается в коллективную деятельность.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

1.2 Планирование и формирование технико-тактических и физических качеств борцов

Тактика нужна везде, но не в такой степени как в борьбе. Ведь подготовленный, тактический грамотный боец может заманить противника в расставленные для него ловушки, провести ему приём и закончить схватку чистой победой. Тактически грамотный боец не даёт сопернику в схватке развить преимущество, умело пользуется своим преимуществом, уверенно доводит схватку до логического конца. Если техническая и физическая подготовленность спортсмена — это его оружие, то тактика — это умение пользоваться этим оружием, справедливо говорят, что тактика — это умение побеждать.

Рассмотрим, как формируются тактические действия, наиболее характерные средства и методы их формирования в спортивной борьбе.

Е.М. Чумаков выделяет следующие методы, используемые при обучении тактике:

1. Метод обобщенных правил, законов, аксиом. Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п.

2. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватке во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения больше применяется первый способ.

3. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыта у борца, тем вероятнее; что у него хорошо развита интуиция и интуитивно сам находит правильное решение. Для накопления опыта применяются следующие методические приемы:

1. фиксация - разбор ситуаций вместе с борцом;
2. варьирование - моделирование ситуаций с возможным противником или нахождение тактических решений в определенной ситуации;
3. ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций.

Обучение и использование первого метода в основном осуществляется на теоретических занятиях, роль и значение которых весьма важны. Так, А.Н.Ленц отмечал: «Теоретические занятия по совершенствованию тактики приносят очень большую пользу» (28, с. 72). Но тренеры больше полагаются на

собственный опыт спортсменов. Поэтому как основное средство тактического совершенствования обучающихся выделяется условная схватка (5, 10, 28, 29, 32 и др.). Обуславливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и таким образом прививает ученику навыки решения тактических задач в ходе поединка (метод дифференцирования) (28). В дальнейшем они закрепляются в вольных схватках (28, 29, 30). Специфику тактических задач и их обусловленность каждый преподаватель определяет по-своему, в силу личного опыта. Это связано с тем, что не выявлена тактическая структура поединка в спортивной борьбе (21).

Что касается второго и третьего метода формирования тактических действий, то их целесообразно применять с борцами высокой квалификации.

В методике обучения технике спортивной борьбы традиционно сложилось три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений (31, 35). Целостный метод разучивания и метод разучивания по частям в ряде работ (5,13, 26 и др.) объединяют в комбинированный метод, а метод разучивания с помощью подводящих упражнений рассматривается как набор специальных упражнений с партнером (13).

Для начального обучения важно то, что существуют два пути изучения техники:

1. непосредственное изучение техники с помощью целостного, расчлененного и комбинированного методов обучения;
2. с помощью подводящих упражнений.

Непосредственное изучение техники борьбы достаточно подробно описано в учебной литературе (30), а вот разучивание техники с помощью подводящих упражнений не нашло широкого распространения в начальной подготовке борцов. Широкое использование общеразвивающих и специальных

упражнений позволяет постепенно подводить организм занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы (10).

В методике обучения приемам борьбы на первом году обучения большое место нужно отводить подводящим упражнениям. В подводящие упражнения входят общеразвивающие и специальные. Первые направлены на создание общей физической подготовки и формирование общего фундамента физических качеств и двигательных действий, вторые подготавливают к успешному освоению техники борьбы и формированию функций, необходимых для борьбы (10).

К подводящим упражнениям относятся игры и игровые упражнения, используемые как для общей и специальной физической подготовки, так и для разучивания технико-тактических действий (14, 31).

Непосредственное обучение технике борьбы связано с изучением приемов, защит и контрприемов борьбы (10, 12,16, 24). Обучение технико-тактическим действиям начинается с разучивания приема на несопротивляющемся партнере к выполнению приемов в схватке на соревнованиях. Это длительный процесс, включающий в себя облегчение и усложнение выполнения технико-тактических действий в различных условиях и разными спарринг партнерами. Стабильность навыка достигается частым повторением приемов с партнером и простой имитацией приемов, а вариативность навыка с помощью учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток (6,10, 30, 31).

В методике начального обучения не придаётся должного внимания изучению элементов технико-тактических действий (стоек, дистанциям, передвижениям, захватам, освобождениями от захватов, тиснениями, маневрированиями и др. элементарным техническим действиям) (11, 14, 31), и

это неслучайно, так как в традиционном подходе главное научить проводить приемы. Приемы являются наиболее эффективным средством достижения победы. Изучение приемов, комбинаций и даже технико-тактических комплексов не дает целенаправленного формирования навыков ведения единоборств, они формируются бессознательно и стихийно.

Обучение технико-тактическим действиям начинается с разучивания приема на несопротивляющемся партнере к выполнению приемов в схватке на соревнованиях. Это длительный процесс, включающий в себя облегчение и усложнение выполнения технико-тактических действий в различных условиях и разными спарринг партнерами. Стабильность навыка достигается частым повторением приемов с партнером и простой имитацией приемов, а вариативность навыка с помощью учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток (6,10, 30, 31).

Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: борцов обучают технике борьбы и не обучают по каким тактическим закономерностям проходит противоборство, т.е. сама борьба. считается, а это видно из мнений ведущих специалистов, что обучающиеся сами поймут и освоят эти закономерности в учебных и соревновательных схватках. Но данный процесс освоения, протекая методом проб и ошибок, характеризуется большой длительностью и хаотичностью усвоения тактических умений и навыков, а главное далеко не всегда обеспечивает их правильное формирование.

С.А. Преображенский считает, что тактически грамотный борец умело распределяет свои силы, вовремя реализует своё превосходство, сводит к минимуму преимущество противника и не даёт ему им воспользоваться. Борец должен не только быть сильным физически и технико-тактически, он должен

быть психологом, должен предугадывать, как поведёт себя в данной ситуации соперник, должен сам создавать выгодные для себя ситуации и знать меры по их реализации [44].

А.А. Новиков уверяет, что настоящего борца мало смущают авторитеты соперников. Если борец не владеет приемами, позволяющими бросать противника на спину, он в основном атакует переводами с захватами ног. Грамотный борец старается не отдавать инициативу в схватке со своими противниками, поддерживая высокий темп в борьбе от начала и до конца. Маневрирует легко, не давая возможности сопернику сосредоточиться для атаки. [34].

А.А. Колмановский и В.С. Дахновский определяют решающий фактор в выигрыше поединка. Решающим фактором, обеспечивающим победу в поединке борцов, является успешно проведенное техническое действие. Только точное выполнение приемов, защит и контрприемов создает фундамент - школу, необходимую для достижения высот спортивного мастерства. Поэтому точность проведения приемов должна стать предметом постоянного внимания тренера и спортсмена в период начального обучения. Начальное обучение должно проходить в таком диапазоне, который бы способствовал правильному появлению индивидуальной особенности борца и не тормозил его развитие.

Техника борьбы - совокупность разрешенных правилами соревнований приемов, защит и контрприемов. Наши тренеры и спортсмены много внимания уделяют рациональному изменению и совершенствованию техники борьбы [20].

С. М. Вайцеховский считает, что техническая подготовленность характеризуется степенью освоения системы спортивных движений, умением спортсмена контролировать ход борьбы, способность применить свои

индивидуальные способности, использовать ошибки противника, создавать выгодные ситуации для проведения технических действий.

В наибольшем виде уровень технической подготовки определяются общим объёмом приёмов и действий, которыми владеет спортсмен, а также степенью их освоения. В структуре технической подготовленности спортсмена очень важно выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся действия составляющие основу технического арсенала данного вида спорта. Дополнительные действия — это второстепенные двигательные навыки, который спортсмен создаёт для себя и связана с их индивидуальностью.

Ю. В. Верхошанский определяет уровень тактической подготовленности. Уровень тактической подготовленности определяются умением спортсмена владеть средствами и формами выполнения технических действий, а также способностью создавать выгодные ситуации для их проведения [30, 2, 4].

Н. П. Сорокин уверяет, что некоторые авторы под техникой борьбы понимают совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

Прием - отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения, атакуемого по расположению к ковру.

Защита - действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем - действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

Связка - сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партер или в обратном порядке. Начиная выполнять комбинацию атакующий всегда находится в непосредственном соприкосновении с атакуемым, и активно действует на него приёмами, выполняя для их проведения необходимую тактическую подготовку [56].

А. П.Купцов дает определение таким техническим действиям как:

Разворот - движение борца грудью по направлению к ковру во время выполнения бросков прогибом, седом, и пр.

Накрывание - контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию ковра лопатками.

Дожим - действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находящегося в опасном положении, коснуться ковра лопатками [57].

По Е. М. Чумакову, техника различных видов борьбы допускает выполнение приемов, которые возможны при использовании рук, ног, частей туловища:

1. Броски наклоном могут выполняться без падения и с падением проводящего, с захватом ног, с действием ногами проводит задней подножкой, отхватом, подсечкой изнутри, зацепом, обвивом, захватом ног, подсадом.

2. Броски подворотом характерны тем, что атакующий борец, для проведения приема, поворачивается к противнику спиной или боком. Броски подворотом через спину или бедро, передней подножкой, подхватом, подсечкой, обвивом, зацепом.

3. Броски подхватом называются броски, при которых нога (ноги) противника подвигаются спереди или изнутри задней частью ноги. Существует несколько вариантов бросков подхватом.

4. Броски подворотом — это броски, выполняемые движением туловища в сторону броска с предварительным поддержанием плеч под соперника [67].

Д.Г. Миндиашвили, считает, что если атакующий борец не успел выполнить какой-либо прием, то он уже проиграл эту динамическую ситуацию и за этим следует контрприём:

Контрприемы подразделяются на 6 групп:

1. контрприемы при попытке захвата ног;
2. контрприемы при захвате ноги (голова изнутри);
3. контрприемы при захвате ноги (голова снаружи);
4. контрприемы при захвате обеих ног;
5. контрприемы при отрыве от ковра;
6. контрприемы при броске с захватом ног.

Каждой фазе атакующего приема будут соответствовать основные захваты и контрприемы, которые проводятся соперником в ответ на попытку борца осуществить захват ноги (ног) [28].

Борьба проходит в трех основных положениях:

статистические положения:

1. стоя на ногах (стойка);
2. стоя на коленях, упираясь ладонями в ковер (партер);
3. стоя на мосту (мост), полумост.

Помимо этих имеются еще три промежуточных положения борца:

4. сидя на тазе;
5. лежа на животе;
6. стоя на ногах с упором руками в ковер.

Стойка и ее разновидности.

Борцы большую часть времени схватки проводят в положении стойки. Это положение в борьбе считается главным. Основными факторами, существенно влияющими на разновидность стоек, принятых борцами, являются:

1. расположение ног борца;
2. величина их расстановки;
3. высота расположения ОЦТ и туловища.

По расположению ног борца стойки могут быть:

1. левосторонняя (левая нога впереди);
2. правосторонняя (правая нога впереди);
3. фронтальная (обе ноги находятся на одной линии);
4. комбинированная (борец в зависимости от складывающейся

ситуации поединка может пользоваться перечисленными в любой вариации стойками) [31].

В.П. Пожарский и Н.Н. Сорокин считают, что для достижения хороших спортивных результатов борцу необходима разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства, нужен высокий уровень развития спортивно-силовых качеств. На каждом занятии с борцами следует применять помимо общеразвивающих упражнений, так же специальных, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений. Если на тренировках борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из различных положений, а также освоению различных способов ухода с моста без удержания и с удержанием партнёра, то спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями [41].

М.А. Годик утверждает, что эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению усилию. Борцу необходима отменная выносливость. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приёмов. Именно поэтому физическая подготовка борца - общая и специальная - направлена на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Общая физическая подготовка — это процесс развития двигательных качеств, положительно влияющих на эффективность тренировочного процесса.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Скоростные способности подразумевают под собой комплекс функциональных свойств обеспечивающих выполнение двигательных действий за максимально короткое время. Различают элементарные и комплексные проявления скоростных способностей [6].

А.С. Карапетян утверждает, что элементарные формы включают в себя проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами, техническими навыками, которые обеспечивают комплексные проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерные для тренировочной и соревновательной деятельности [18].

По мнению Д.Г. Миндиашвили и А.И. Завьялова - развитие силы - один из основных компонентов общей физической подготовки спортсмена. Ни одно тренировочное занятия не развивает того уровня силы, который может понадобиться в условиях соревнований. Качество силы в значительной степени определяет успех и в спортивной борьбе. Так, предпринятый Олеником и Смирновым (1982) опрос экспертов, в состав которых вошли ведущие ученые, тренеры и спортсмены, показал, что сила - одно из главных качеств борца. Развитые мышцы туловища, рук и ног, определенный уровень силовой подготовленности является предпосылкой для сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата ведет к перенапряжению и в конечном итоге к серьезным травмам [31].

Силе, А.А. Рухлевский дает определение этому физическому качеству, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Сила, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счёт мышечного напряжения может проявляться при статическом режиме работы, когда они не изменяют, всей длины и при динамическом режиме, когда длина мышцы активно меняется [51].

Ф. Г. Казарян утверждает, что эффективность метода развития силовой подготовки зависит от правильного построения тренировочного процесса. Например, для наиболее полного представления о силовой подготовленности борцов 12 - 15 лет, необходимо, измерить силу возможно большего числа мышечных групп. Однако для этого требуется много времени. В связи с этим целесообразно из множества групп выделить наиболее информативные, по которым можно с наибольшей вероятностью оценивать уровень силовой подготовки каждого спортсмена.

Для оценки силовой подготовки борцов данной возрастной группы протестировать их на силу сгибателей и разгибателей бедра, предплечья, туловища и плеча. На занятиях с 14-летними борцами 1 спортивного разряда необходимо обращать внимание на совершенствования силы сгибателей и разгибателей туловища. Так же необходимо акцентировать внимание на совершенствовании силы мышц рук, сгибателей бедра, голени, разгибателей нижних конечностей и туловища, а с 15-летними разгибателей и сгибателей нижних конечностей, силы мышц предплечья, плеча и туловища [17].

В.А. Запорожнов выделяет следующие виды силовых способностей:

- 1 Максимальная сила.
- 2 Взрывная сила.
- 3 Силовая выносливость

В процессе развития выносливости могут применяться различные по характеру и продолжительности упражнения. Эти упражнения могут вовлекать в работу большую часть мышц оказывающие локальное воздействие. Решающую роль в развитии выносливости играет интенсивность работы, продолжительность, общее число повторений. Их развитие позволяет определить общее состояние выносливости спортсмена [9].

В.И. Рудницкий предлагает следующие методы развития физических качеств:

- 1 Повторный метод;
- 2 Интервальный метод;
- 3 Равномерный метод;
- 4 Переменный метод;
- 5 Игровой метод;
- 6 Соревновательный метод;
- 7 Круговой метод;

Комплексы упражнений должны быть подобраны с учётом воздействия на различные группы мышц [48].

А.А. Лопанов считает, что осуществление задач физической подготовки развитого человека требует разработки научного обоснования нормативных требований физического развития и физической подготовленности. Разработка нормативных требований возможна только на основе физической подготовки. Такие требования разрабатываются экспериментальными методами, получаемые в результате обследования.

Для развития взрывной силы и реактивных способностей нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельных, так и в комплексе:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Прыжковые упражнения.
3. В ударном режиме работы мышц.
4. Изометрические упражнения.

В упражнениях с отягощениями в основном используется метод повторных усилий. Вместе с тем возможно применение метода максимальных усилий, когда в условиях спортивной прикладной деятельности приходится преодолевать значительные сопротивления. Важно соблюдать правило максимального расслабления мышц перед выполнением взрывного усилия.

Рекомендуется использовать следующие приёмы построения тренировки:

1. Повторно-серийный метод (5-6 повторений, с весом 60-80% от максимального), 2-4 подхода через 6 минут отдыха. Можно сделать 2-4 такие серии, с отдыхом между ними 5-8 минут. Упражнения выполняются с предельной скоростью, темп повторный, высокий.

2. Реверсивный метод: отягощения 60-80 % от предельного, в начале выполняется примерно на $1/3$ амплитуды основного движения, а затем быстро опускается и, с возможно быстрым акцентированным переключением на преодолевающую работу, разгоняются в противоположном направлении и выполняются 2-3 подхода, по 3-5 повторений в каждом, интервал отдыха 4-6 минут [25].

Е.Н. Захаров и А.А. Сафонов считают, что прыжковые упражнения с успехом применяются для развития взрывной силы мышц ног, (прыгучести), их выполняют с однократным и многократным повторением при максимальном усилии.

Однократные прыжки бывают с места, с подходом, или сериями - по 4-6 прыжков в каждой серии. Всего можно делать 2-4-е таких серий [10].

В.В. Кузнецов и Л.П. Матвеев считают, что временные и силовые параметры движений в ходе выполнения сложной, координированной работы определяются возрастными особенностями срабатывания двигательного анализатора. Повышенная активность к регуляции движений выражена в 14-ти летнем возрасте, по сравнению с возрастом 10 лет.

Дети 8-10 лет не могут выполнять сложные, координированные движения, с участием верхних и нижних конечностей, при подаче сигналов с секундным интервалом, т.к. для них характерно замедленное протекание времени выполнения отдельного двигательного цикла.

Подростки 14-15 лет способны выполнять сложные, координированные действия, верхними и нижними конечностями, с секундным интервалом между отдельными движениями, так как для них характерно более высокая подвижность протекания нервных процессов. Основными особенностями упражнений, которые направлены на совершенствование координационных способностей, является их сложность, не традиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных движений двигательных задач.

При определении состава средств повышения координационных способностей следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей на объединение в конце двигательных действий [22].

По мнению Н.И. Пономарева и Ю.В. Верхошанского, подготовка к высоким спортивным результатам требует от спортсменов постоянного стремления увеличить количество приемов и разнообразных комбинаций, которыми они владеют. Для совершенствования двигательных навыков и тактических возможностей необходимо как можно чаще тренироваться в

условиях соревнований. Необходимо развивать силу борцов с помощью общих и специальных силовых упражнений.

Для развития специальной выносливости наряду с интенсивным равномерным методом также применяется интервальный метод. Из дополнительных видов спорта занимаются баскетболом и регби. Кроме того, следует рекомендовать лыжи и плавание. Под специальной работоспособностью понимают реальные функциональные возможности организма человека и эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности. В спорте это означает такое относительно устойчивое функциональное состояние организма, которое позволяет с высокой эффективностью решать конкретные тренировочные и соревновательные задачи.

В основе приобретения и сохранения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфологических и функциональных специализациях [3, 42].

Ф.Г. Казарян, В.И. Рудницкий и Б.М. Рыбалко считают, что развитие двигательных качеств, на уроках по борьбе, должно осуществляться с учётом того обстоятельства, что в условиях единоборства в равной мере проявляются сила и быстрота, ловкость и гибкость, координация движений и т.д. Все эти качества проявляются в тесном взаимодействии друг с другом, что требует комплексного подхода при организации занятий борцов. Широко используются разнообразные средства отработки упражнений: упражнения с отягощениями, различных форм борьбы, подвижных игр и эстафет, выведения из равновесия, борьбы за захват и др. Сюда включают также специальные упражнения для борца (на мосту, с манекеном, в партере).

Развитие двигательных качеств осуществляется в подготовительных и основных частях тренировки, с учётом возрастных и индивидуальных требований. Наиболее целесообразно применять упражнения на быстроту после комплекса общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств, после изучения нового материала или развития мышечной силы и гибкости. Обще подготовительные упражнения, применяемые для развития, гибкости основаны на сгибаниях и разгибаниях, наклонах и поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляется без учёта специфики вида спорта. Вспомогательные упражнения подбирают с учётом той роли, которую они играют при обеспечении подвижности тех или иных суставов. Такие упражнения подбираются по характерным для него движениям, требующих максимальной гибкости в суставе. Специально подготовительные упражнения строят с учётом требования к основным двигательным действиям, обусловленной спецификой соревновательной деятельностью [52, 16].

Б.М. Рыбалко и В.И. Рудницкий, учитывая специфику спортивной борьбы, особое внимание уделяют развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений, а также способствовать умению расслаблять мышцы [52].

В экспериментальных условиях современных соревнований победу одерживает тот спортсмен, который может мобилизовать свои психофизические возможности в период соревновательной деятельности. Вот почему надежность спортсмена, устойчивость его психики в условиях острой, напряженной борьбы привлекают все больше внимание ученых и тренеров.

В.В Петровский указывает на необходимость комплексного изучения психофизиологических функций борцов, показатели которых бы указывали на

надежность их соревновательной деятельности в экстремальных условиях. Волевая подготовка осуществляется методами тактико-технической подготовки и при совершенствовании силовых качеств спортсмена. Приучению к обязательному исполнению тренировочной и соревновательной деятельности, составление тренировочного режима и обязательное выполнение всех рекомендаций тренера [39].

К качественным характеристикам надежности Ю.М. Биудов и В.А. Плахтинко относят уровень физической, технической, психологической подготовленности борцов, состояния их здоровья, уровень и силу мотивации, личностные и психологические особенности.

К количественным характеристикам можно отнести:

- а) время пребывания спортсмена в сборной команде;
- б) время «восстановления» спортсмена после травм, болезней;
- в) количество и тяжесть полученных спортсменом травм, выводящих его из строя [1].

Е.И. Кочурко предлагает вести обучение юношей систематически и последовательно. Одновременно с этим следует учитывать, что юноши должны повторять материал чаще, чем взрослые. В процессе обучения отдельные знания, представления, понятия необходимо связывать в определенную систему. В юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Ее цель - формирование правильной осанки, всестороннее физическое развитие специальных качеств для овладения техническими действиями. Вместе с физическими качествами тренер должен систематически воспитывать у занимающихся борцов волевые качества: смелость, инициативу, упорство, и т.д. Одно из главных требований в воспитании воли — это личная организованность преподавателя, стремление к

поддержанию дисциплины. В связи с неустойчивостью внимания у юных спортсменов это особенно важно [21].

О.А. Маркиянов считает, что внеклассная работа с детьми является продолжением учебно-воспитательного процесса. В клубах ученики приобщаются к культурной, производственной и спортивной деятельности. Кроме этого, для клубной работы отводится и дополнительное время. Таким образом, можно говорить о двух видах клубной работы: обязательном клубном часе и дополнительном времени. И в том, и в другом виде работы цели и задачи воспитания в общих чертах можно сформулировать следующим образом. Всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение, воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел, стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

Большую роль в развитии детского организма играет питание. Интенсивный рост в период переходного возраста требует значительного поступления в организм питательных веществ. Поэтому необходимо в этом возрасте увеличить калорийность пищи. Организм должен получать, в первую очередь, белки, широкий ассортимент солей, витаминов, углеводов и жиров [26].

Внеклассная работа с детьми является продолжением учебно-воспитательного процесса. В клубах ученики приобщаются к культурной, производственной и спортивной деятельности. Кроме этого, для клубной работы отводится и дополнительное время. Таким образом, можно говорить о двух видах клубной работы: обязательном клубном часе и дополнительном времени.

И в том, и в другом виде работы цели и задачи воспитания в общих чертах можно сформулировать следующим образом:

Всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение, воспитывать волю, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел, стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива.

К главным средствам спортивной тренировки Г.О. Джигорян относит систематические физические упражнения: упражнения для совершенствования приёмов и спортивной техники, элементов тактики, специальные подготовительные упражнения. К общеподготовительным упражнениям относятся: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, а также тяжёлая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжи [8].

В заключении важно заметить, что для достижения хороших спортивных результатов борцу необходима разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства, нужен высокий уровень развития спортивно-силовых качеств. На каждом занятии с борцами следует применять помимо общеразвивающих упражнений, так же специальных, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений. Если на тренировках борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из различных положений, а также освоению различных способов ухода с моста без удержания и с удержанием партнёра, то спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями. Эффективность технических действий зависит от способности борца к

взрывному проявлению усилию. Борцу необходима отменная выносливость. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приёмов. Именно поэтому физическая подготовка борца - общая и специальная - направлена на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Планирование и совершенствование физической подготовки — это процесс развития двигательных качеств, положительно влияющих на эффективность тренировочного процесса.

1.3 Планирование предсоревновательной подготовки борцов

Планирование учебно-тренировочного процесса в школьном клубе борьбы осложняется специфическими условиями: в одном помещении одновременно занимаются дети различного возраста, новички и ребята, овладевшие основами техники борьбы, сильные и слабые. Поэтому чрезвычайно большое внимание, по мнению Т. Кавамуры и С. Канэко, следует уделять эффективности ведения занятий и предупреждению травматизма. Не должно быть моральных конфликтов между будущими спортсменами и учениками, не собирающимися посвятить жизнь спорту. Наставникам приходится думать о степени участия ребят в школьных и внешкольных состязаниях.

Чтобы совершенствовать мастерство и развивать силу, необходимо знать минимальную продолжительность ежедневных тренировок. С этой целью, исходя из особенностей борьбы, определяют объем и интенсивность нагрузок, степени усталости. Тренировки должны способствовать укреплению здоровья и повышению успеваемости учащихся. Учитывая эти обстоятельства, рекомендуется уделять ежедневным тренировкам полтора часа. Школьникам

вполне достаточно этого времени для проведения качественной тренировки в оптимальном режиме [15].

Планирование тренировки предусматривает наиболее рациональную постановку цели и задач тренировки, систему соревнований, динамику объема и интенсивности нагрузок, эффективное использование средств и методов тренировки, а также врачебный и педагогический контроль.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо основываться на принципах тренировки.

При составлении планов тренировки следует учитывать уровень спортивных достижений и мастерства команды (борца), ориентироваться на данные педагогических наблюдений и врачебного контроля.

В процессе подготовки борцов используются три формы планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на период, этап или тренировочный цикл).

Планы тренировки составляются как для группы борцов, например для сборной команды, так и для одного спортсмена. В первом случае разрабатывается общий, а во втором (на основе общего плана) — индивидуальный план.

В общем плане содержатся установки, которые могут распространяться на всех спортсменов. В индивидуальном же плане общие установки конкретизируются применительно к каждому спортсмену. Четкая разработка индивидуального плана позволяет более полноценно и успешно совершенствовать спортивное мастерство.

Индивидуальный план должен быть тесно связан с общим перспективным планом. Он составляется тренером совместно с борцом.

Перспективное планирование

Учитывая периодизацию крупнейших союзных и республиканских состязаний (олимпийские игры, спартакиады республик, первенства добровольных спортивных обществ и ведомств), перспективный план тренировки для ведущих спортсменов разрабатывается на 4 или на 2 года.

Перспективный план не должен механически воспроизводить несколько текущих (годовых) планов и неизменно повторять из года в год одни и те же задачи. Необходимо предусмотреть изменение по годам задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов по технической, тактической, физической и другим сторонам подготовки.

В перспективный план тренировки, исходя из анализа предыдущего (этапа) года подготовки и выступления спортсменов в соревнованиях, ежегодно вносят необходимые изменения и дополнения.

По мнению С.А. Преображенского весь тренировочный процесс должен быть разделён на периоды. Продолжительность первого периода обучения составляет около двух лет. Более взрослые и подготовленные спортсмены проходят курс обучения быстрее. Основные задачи, следующие: овладение основами тренировки, изучение основных тактико-технических действий, развитие физических и морально-волевых качеств. Нетрудно догадаться, какое душевное напряжение и волнение испытывает молодой борец на первом в своей жизни занятии по борьбе. Вокруг незнакомые крепьши, прошедшие конкурс. Обстановка просторного борцовского зала необычна и торжественна. Сюда приходят, чтобы стать сильными и ловкими, овладеть секретами вольной борьбы.

Святая задача тренера - поддерживать эту торжественность обстановки первых занятий, не разрушать, а наоборот, еще более повышать интерес ребят к выбранному ими виду спорта. Нужно рассказать о его пользе, воспитательном

значении, о лучших представителях нашей отечественной борьбы, о лучших борцах коллектива, членами которого они отныне стали, о традициях и заслугах этого коллектива. Спустя некоторое время ребята поймут, что никаких секретов борьбы нет. Есть лишь один способ стать сильным и ловким — это трудиться в поте лица, не жалея сил. Поэтому самое важное, что нужно прививать ребятам с первых же дней занятий, — это трудолюбие и преданность борьбе.

При планировании учебного материала с элементами борьбы основная трудность состоит в том, что при относительно небольшом количестве учебных часов назначаемых элементов, предусмотренных программой, от учеников требуется достаточно серьезная предварительная координационная и физическая подготовка. Чтобы разделить эти противоречия, необходимо на протяжении всего периода обучения в школе, начиная с 1 класса, включать различные элементы борьбы: игры с элементами единоборства и сопротивления, упражнения в парах, акробатическое упражнение в чередовании с упражнениями в самостраховании. А также, что очень важно, развивать скоростные силовые качества и силу мышц спины, шеи, верхнего плечевого пояса. Последовательное и целенаправленное включение указанных элементов в уроки физической культуры вполне может обеспечить необходимую подготовку школьников к более детальному изучению борьбы в старших классах.

В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ единоборства через игры и игровые задания (особенно в тех школах, где материальная база не позволяет в полной мере проводить уроки с элементами борьбы и не обеспечивает техникой безопасности). Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки [43].

Решение этих вопросов может осуществляться, как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого её члена. Анализируются сильные и слабые стороны спортивного мастерства соперников [45].

Общеизвестно, что приспособления к определенному ритму занятий в микроциклах приводит к чередованию уровней работоспособности спортсменов или динамики ритма. Суть этого метода заключается в применении принципа «маятника», суть которого сводится к новому способу распределения тренировочных нагрузок. Эта форма основывается на двух главных принципах, условно названных «ритмом» и «борьбой с монотонностью».

Г.С. Туманян рекомендует традиционные недельные микроциклы тренировки заменять двумя ритмическими, чередующимися разнородными микроциклами - специализированными и контрастными или ударными и вспомогательными. Направленность работы в специализированных микроциклах наиболее приближена к условиям соревнований, а в контрольных, наоборот, максимально отдалена от этой обстановки. Такая рекомендация даётся для того, чтобы избежать монотонности в тренировочной работе, которая не позволяет спортсменам достигнуть высоких показателей тренированности [61].

Длительность специализированных микроциклов И.А. Писменский и Я.К. Коблев определяют продолжительностью предстоящих соревнований, а контрастных - условиями восстановления и сверх восстановления работоспособности. Направленность работы специализированных микроциклах наиболее приближена к условиям соревнований. Это очень важно, так как во время специализированного этапа подготовки спортсменам приходится максимально сужать тренировочные задания и насыщать тренировку так, чтобы она в наибольшей мере соответствовала программе соревнований. Микроцикл

целенаправленной подготовки и основному турниру, обеспечивающей функциональную избыточность и высокий уровень технико-тактического мастерства.

В макроцикле решаются задачи:

По соревновательной подготовке:

- максимально успешное выступление в основных соревнованиях,
- детальная обработка вариантов подведения к соревнованиям;
- расширение соревновательного опыта;
- ознакомление с манерой борьбы представителей различных борцовских школ.

борцовских школ.

По технической подготовке:

- повышение надёжности и стабильности выполнения основных приёмов;
- шлифовка коронных приёмов, комбинаций, связок, подводок.

По технико-тактической подготовке:

- совершенствование индивидуальной манеры борьбы,
- отработка связок, комбинаций.

По физической подготовке:

- достижение состояния функциональной избыточности,
- базирующего на высоком уровне общей и специальной работоспособности.

По психической подготовке:

- расширение границ стрессовой адаптации к острым соревнованиям и тренировочным воздействиям.

По теоретической подготовке:

- расширение знаний по основам спортивной тренировки, физиологии, психологии и биохимии спорта [40].

Для краткости изложения Г.С. Туманян представляет конкретное содержание остальных тренировочных заданий каждого из трех специализированных микроциклов.

Первый микроцикл:

1-ый день. Учебные схватки по формуле: 3 периода по 2 мин. с перерывом 1 мин. между ними:

1-4 - по правилам классической борьбы

5-8 - учебные схватки по вольной борьбе: один на коленях, второй в стойке.

9-12 - то же, но партнеры меняются.

2-ой день. Условные схватки по той же формуле:

1-4 - учебные схватки по вольной борьбе: один атакует, второй защищается;

5-8 - тоже, но партнеры меняются;

9-12 - абсолютная соревновательная схватка по вольной борьбе.

3-ий день. Тренировочные схватки по формуле 4 периода по 3 мин. с перерывом 1 мин.

1-3 - классическая борьба в стойке;

4-6 - попеременная классическая борьба в партере,

7-9 - вольная борьба в стойке;

10-12 - попеременная вольная борьба в партере.

4-ый день - блицтурнир по классической борьбе в партере. 2 периода по 3 мин.

Второй микроцикл:

1-ый день. Применяется "японская тренировка", цель которой сводится к совершенствованию аэробных возможностей борцов. Их объединяют в группы

по 4 человека, каждый получает порядковый номер. Поочередно каждый оказывается ведущим и через каждые 2 минуты подряд он борется с четырьмя партнерами.

3-4 3-1 перерыв 1 мин. 3-2 3-4 4-1 перерыв 1 мин. 4-2 4-3. Каждая группа ведет схватки 36 мин.

2-ой день. Тренировочные схватки с конкретными практическими заданиями.

3-ий день. Дневная тренировка - турнир по правилам и положению предстоящих соревнований.

4-ый день. В дневной и вечерней тренировке продолжаются соревнования и проводятся утешительные встречи.

Третий специализированный микроцикл:

1-ый день. Совершенствование аэробной производительности в соревновательных схватках со сменой партнеров через каждую 1 мин.

1-2 1-3 1-4 4-2 4-3 3-1 3-2 2-4 2-1 повторить. Схватка 2-х кругов длиться 16 минут.

2-ой день. Тренировочные схватки с конкретными заданиями.

3-ий день. На дневной и вечерней тренировке проводится по одной тренировочной схватке.

4-ый день. На дневной тренировке проводится по одной, а не вечерней - по две тренировочные схватки. Затем наступает заключительный 21 день сбора. Его содержание сводится к следующему: утром на взвешивании борцы обязаны быть в границах своих весовых категориях. Провести полезную тренировку желательно в том зале, где предстоит соревнование. Содержание тренировки сводится к девятиминутной схватке [62].

По мнению В.С Дахновского и Б.Н. Рукавицина, тренировочные нагрузки повышаются за счёт проведённых личных схваток. Объём базовой подготовки сокращается лишь к концу этапа, когда исключаются общеподготовительные упражнения, непосредственного влияния на повышение специальной работоспособности. При совершенствовании техники мастерства отрабатываются излюбленные приёмы и комбинации соответствующие тактико-технической подготовленности предполагаемых противников. Тренер вместе со спортсменом неоднократно анализируют видеозапись их поединков на ответственных турнирах, разрабатывают комбинации технических действий [7].

Предсоревновательный этап мезоцикла в традиционном понимании чаще всего продолжается от 2 до 3 недель. К соревнованиям можно готовиться в условиях своего коллектива и на централизованных учебно-тренировочных сборах. Чем выше квалификация и возраст спортсменов, тем чаще встречаются случаи их самостоятельной подготовки на местах [38].

По нашему мнению, чтобы правильно управлять процессом подготовки спортсменов, необходимо предварительно проанализировать их деятельность и затем наметить конкретные задачи подготовки к предстоящему соревнованию. После этого необходимо приступить к разработке детальной программы, проводимой в двух взаимосвязанных аспектов:

- 1 Разработка структуры и программы чередований тренировочных нагрузок.
- 2 Разработка смыслового содержания тренировочного процесса.

Основные задачи по физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке, которые решаются в процессе многолетней тренировки, определяются исходя из конечной цели и уровня

подготовленности спортсмена. В общем плане все эти показатели должны быть определены для команды и по отдельным весовым категориям

Решение этих вопросов может осуществляться, как в целом для всей команды, так и индивидуально для каждого её члена. Анализируются сильные и слабые стороны спортивного мастерства соперников.

Выводы по 1 главе:

Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков. Тактика нужна везде, но не в такой степени как в борьбе. Ведь подготовленный, тактически грамотный борец может заманить противника в расставленные для него ловушки, провести ему приём и закончить схватку чистой победой. Тактически грамотный борец не даёт сопернику в схватке развить преимущество, умело пользуется своим преимуществом, уверенно доводит схватку до логического конца. Если техническая и физическая подготовленность спортсмена — это его оружие, то тактика — это умение пользоваться этим оружием, справедливо говорят, что тактика — это умение побеждать. Для достижения хороших спортивных результатов борцу необходима разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства, нужен высокий уровень развития спортивно-силовых качеств. На каждом занятии с борцами следует применять помимо общеразвивающих упражнений, так же специальных, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложно координационных движений. Если на тренировках борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из различных положений, а также освоению различных способов ухода с моста без

удержания и с удержанием партнёра, то спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями. Эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению усилия. Борцу необходима отменная выносливость. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приёмов. Именно поэтому физическая подготовка борца - общая и специальная - направлена на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Планирование и совершенствование физической подготовки — это процесс развития двигательных качеств, положительно влияющих на эффективность тренировочного процесса.

Особое место отводится использованию средств и методов психорегуляции особенно важно это во время соревнований и в процессе напряжённой предсоревновательной подготовки, так как от умения управлять психическим состоянием в этих условиях зависит конечный результат.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

С целью объективной информации в работе использовались следующие методы исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.
2. Анализ учебно-тренировочного процесса, рабочей документации.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Социологический опрос (анкетирование).
5. Метод математической обработки и интерпретации статистических данных.

Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы

Изучение данных специализированной, научно-методической литературы осуществлялось с августа 2022 года по февраль 2023 года по следующим вопросам: особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней; теоретико-методические основы обучения двигательных действий; аспекты этапа начальной спортивной подготовки борцов вольного стиля; характеристика и критерии оценки координационных способностей спортивных действий.

Обобщение литературных данных из различных областей, затрагивающих проблему двигательной деятельности борцов на начальном этапе спортивной подготовки, позволило констатировать, что развитие координационных способностей может содействовать процессу становления высшего мастерства в физическом, технико-тактическом, интеллектуальном и психологическом аспектах.

Анализ учебно-тренировочного процесса, документации

Оптимизация процесса подготовки юных борцов вольного стиля, а в частности, формирование у них умений и навыков, возможно лишь при условии непосредственного изучению сложившейся двигательной деятельности соревновательного характера. Вследствие чего основные направления и само содержание теории и практики должны быть сориентированы на особенности сложившейся традиции данной деятельности.

Анализ учебной документации тренеров, изучение материалов научных конференций позволили выявить основные факторы формирования двигательных действий борцов. В то же время, изучение влияния координационных способностей на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий, занимающихся вольной борьбой, дало возможность определить более рациональные условия для воспитания координационных способностей.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось с целью всестороннего изучения проблемы двигательной деятельности борцов.

На данном этапе исследования проводилось закрытое наблюдение за профессиональной деятельностью тренера, где особое внимание уделялось знанию теоретического и практического материала.

Проведенные наблюдения и полученные данные позволили скорректировать и определить деятельность тренера по вольной борьбе. Применение им средств для воспитания координационных способностей у занимающихся спортсменов.

Социологический опрос

Для определения влияния координационных способностей на физическое, психическое и эмоциональное состояние занимающихся юных борцов, было проведено анкетирование, в котором принимали участие специалисты в области борьбы Красноярского края.

Была разработана анкета из 10 вопросов с 37 вариантами ответов (см. Приложение 1). К каждому вопросу прилагались различные варианты ответов, в том числе и свой вариант.

Анкетированию было подвергнуто 37 специалистов в области спортивной борьбы. Социологический опрос проводился с целью определения значимости планирования тренировочного процесса и выявления влияния их на двигательную деятельность борца.

Метод получения первичной социологической информации осуществлялся с помощью анкетного опроса при составлении, которого мы руководствовались разработками и методическими рекомендациями Л.И. Лубышевой (2004).

Метод математической обработки и интерпретации статистических данных

В процессе количественного анализа полученных результатов исследования были применены методы статистической обработки данных с использованием следующих вычислений:

В методах математической статистики рассчитывались следующие показатели:

1. Средняя арифметическая:
$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

2. Ошибка средней арифметической:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30/$$

$$3. \text{ Среднее квадратическое отклонение: } \delta = \frac{X_{i\max} - X_{i\min}}{K}$$

Где $X_{i\max}$ - наибольший показатель,

$X_{i\min}$ - наименьший показатель,

K - табличный коэффициент.

$$4. \text{ Показатель достоверности различий Стьюдента: } t = \frac{X_s - X_k}{\sqrt{m_s^2 + m_k^2}}$$

5. В качестве уровня достоверности был принят показатель $P < 0,05$.

2.2 Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился с 1 сентября 2022 г. по 1 марта 2023г. в спортивном зале с. Большая Уря. По заданному нами плану тренировочного процесса, тренировались две группы: экспериментальная и контрольная. Продолжительность исследования охватывает шесть месяцев (сентябрь 2022 г. – февраль 2023 г.) и подразделяется на три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2022г. - октябрь 2022г.) исследования проходило изучение специализированной, научной и методической литературы по вопросам, касающимся двигательной деятельности юных борцов, а также по методике проведения учебно-тренировочного процесса.

Второй этап (ноябрь 2022г. – декабрь 2022 г.) включает разработку социологического исследования (анкеты) и проведение социологического опроса среди тренеров различного профессионального уровня.

В рамках третьего этапа (январь 2023 г. - февраль 2023 г.) проводился анализ социологического опроса, решались задачи по систематизации анкетных данных, для чего были применены методы математической статистики.

Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание специальной силовой и технико-тактической подготовке. Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Группы в недельном цикле проводили пять тренировочных занятия, в которых решалась задача силовой и технико-тактической подготовки параллельно с задачами специальной физической подготовки.

Тренировочные программы групп отличались лишь средствами и методами. В контрольной группе (15 человек) применялись традиционные средства и методы. В экспериментальной группе (15 человек) занятия по специальной методике.

Специально отобранные упражнения, имеющие положительное влияние одновременно на развитие технико-тактических качеств, а вместе с этим выносливости, ловкости и были включены в программу экспериментальной методики. Эти упражнения и технические действия как основные средства являются связующим звеном.

Для решения конкретных задач технико-тактической подготовки мы отобрали следующие специальные упражнения, которые использовали в опытно- экспериментальной работе:

- Бросок «Кочерга» за 15 сек.
- Бросок «Мельница» за 15 сек.
- Бросок «Бедро» за 15 сек.
- Бросок «Вертушка» за 15 сек.

О.Ф.П.

- Отжимание за 15 сек.
- Пресс за 30 сек.

- Подтягивание, 1 попытка (на количество).
- Канат, без ног, 1 попытка (на количество).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Экспериментальное обоснование влияния планирования на формирование технико-тактических и физических качеств

Прежде чем приступить к экспериментальной части нами было проведено наблюдение. Просматривая соревнования, мы выявили слабые стороны спортсменов (в тактике, техники и физической подготовке) и на основе этого составляем дополнение которые нужно будет включить в план тренировочного процесса, для получения более хороших результатов спортсменов.

Задачи эксперимента:

1. Создать свой план тренировочного процесса с акцентом на технико - тактическую и физическую подготовку борца.
2. Получить данные с применением созданного нами плана тренировочного процесса на практике, при подготовке борцов вольного стиля, путем формирования 2-х групп (экспериментальной и контрольной).
3. Сделать выводы о проведенных исследованиях данного планирования подготовки борцов. Если есть, установить научную значимость полученных результатов.

3.2. Обсуждение результатов исследования

План педагогического эксперимента

1. Используя методы анкетирования и педагогического наблюдения в момент тренировочного процесса, нужно выявить наиболее главное для планирования тренировочного процесса борца и создать свой план тренировочного процесса.

2. Вовремя эксперимента нужно внимательно обрабатывать полученную информацию, затем провести статистическую обработку полученных результатов и выявить есть ли прирост и является ли он достоверным

3. Сравнить результаты экспериментальной и контрольной групп. Если есть, установить научную значимость полученных результатов.

Для эксперимента нами был взят традиционный план тренировочного процесса, а для экспериментальной группы были внесены существенные изменения с большим уклоном на технико-тактическую и физическую подготовку:

1. Увеличение количества бросков за тренировку;
2. Увеличение времени работы в партере;
3. Специальная физическая подготовка с применением индивидуальной программы по О.Ф.П.

Перед началом эксперимента были проведены учебно-тренировочные схватки.

Тренировочная схватка. В этих схватках борцы совершенствуют технику, тактику, развивают физические и волевые качества в условиях, близких к условиям соревнований. Выполнение всех действий и движений проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход. Ведя схватку, спортсмен не должен бояться проигрыша. Проведение схватки, когда борец находится только в защите, наносит ущерб совершенствованию любимых приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут выполняться и без задания (вольная схватка). При этом определяют общее время схватки и спортсмены ведут

борьбу в том положении (партере или стойке), которое складывается по ходу поединка.

При проведении вольной схватки борцы должны выполнить возможно большее количество излюбленных приемов и контрприемов. При этом надо использовать различные хорошо освоенные способы подготовки и благоприятные ситуации, возникающие по ходу борьбы.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В крайнем случае их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими, не отвлекающими борцов от схватки.

1 неделя тренировок.

Метод оценки: туше (соперник на лопатках) = 5 б.

6-0 (чисто техническая победа) = 4 б.

по баллам = 3 б.

Таблица 1

Результат матчевых встреч

баллы	Экспериментальная группа	итог схватки	Контрольная группа	Баллы
3	1	9 -7	1	
	2	0 - туше	2	5
	3	0 - 6	3	
	4	2 -5	4	3
5	5	туше - 0	5	
3	6	4 -3	6	
3	7	7 -2	7	
4	8	7 -1	8	
	9	5 -8	9	4
3	10	5 -1	10	
	11	0 - туше	11	5
5	12	туше - 0	12	

	13	0 - 6	13	4
4	14	8 - 2	14	
	15	0 - туше	15	5
	30	счет	30	

Эксперимент проводился с 1 сентября 2022г. по 1 марта 2023г. в спортивном зале «ДЮСШ» г. Канска. По заданному нами плану тренировочного процесса, тренировались две группы: экспериментальная и контрольная. В результате были получены следующие данные.

После первого месяца тренировки

Экспериментальная группа.

1. Бросок «Кочерга» за 15 сек.
2. Бросок «Мельница» за 15 сек.
3. Бросок «Бедро» за 15 сек.
4. Бросок «Вертушка» за 15 сек.
- О.Ф.П.
5. Отжимание за 15 сек.
6. Пресс за 30 сек.
7. Подтягивание, 1 попытка (на количество).
8. Канат, без ног, 1 попытка (на количество).

Таблица 2

Результат исследований после 1 месяца

№	Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
	Экспериментальная гр	кол-во							
1	1	5	6	4	4	6	16	5	2
2	2	7	5	5	3	7	17	6	2
3	3	5	7	4	4	5	15	6	1

4	4	6	6	6	4	5	16	7	3
5	5	5	7	6	3	6	17	5	1
6	6	4	6	5	4	7	15	6	2
7	7	5	5	4	3	7	15	4	2
8	8	6	5	4	3	6	17	5	2
9	9	7	6	5	4	7	16	6	3
10	10	5	7	4	4	5	15	5	1
11	11	5	6	4	3	6	15	6	1
12	12	6	5	5	4	7	14	7	2
13	13	5	6	6	3	7	15	7	2
14	14	5	7	5	3	7	17	5	2
15	15	6	6	6	4	6	16	4	3
	Среднее число	5	6	5	4	6	16	6	2

Таблица 2

Контрольная группа.

Результаты исследований после 1 месяца

№	Упражнения контрольная гр	1	2	3	4	5	6	7	8
		Количество							
1	1	4	7	6	4	5	16	4	2
2	2	7	6	4	4	6	17	5	1
3	3	6	5	5	5	6	16	5	2
4	4	5	5	5	3	6	17	6	2
5	5	6	6	6	4	7	17	5	3
6	6	6	7	6	3	5	15	5	2
7	7	7	7	4	4	6	16	4	1
8	8	5	5	5	4	6	17	4	2
9	9	4	6	4	3	7	15	5	2
10	10	5	5	6	3	7	15	4	1
11	11	7	5	4	3	6	15	6	2
12	12	7	7	4	3	7	17	6	2
13	13	6	6	4	4	5	17	5	3
14	14	6	6	5	5	7	15	6	2
15	15	5	7	4	4	7	16	5	3

Среднее число	6	6	5	4	6	16	5	2
---------------	---	---	---	---	---	----	---	---

За контрольной группой мы продолжаем наблюдать без записи данных, а у экспериментальной группы ведем запись данных:

1. Бросок «Кочерга» за 15 сек.
2. Бросок «Мельница» за 15 сек
3. Бросок «Бедро» за 15 сек.
4. Бросок «Вертушка» за 15 сек.

О.Ф.П.

5. Отжимание за 15 сек.
6. Пресс за 30 сек.
7. Подтягивание, 1 попытка (на количество).
8. Канат, без ног, 1 попытка (на количество).

Экспериментальная группа:

Таблица 3

Результаты исследований после 2-х месяцев тренировок

№	Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
		КОЛ-ВО							
1	1	6	7	5	5	7	17	6	2
2	2	8	6	6	4	8	18	7	2
3	3	6	8	5	5	6	16	7	2
4	4	8	7	7	5	6	17	8	1
5	5	6	8	7	4	7	18	6	2
6	6	5	7	6	5	8	16	7	2
7	7	6	6	5	4	8	16	5	1
8	8	7	6	5	4	7	18	6	2
9	9	8	7	6	5	8	17	7	2
10	10	6	8	5	5	6	16	6	2
11	11	5	7	5	4	7	16	7	1
12	12	7	6	6	5	8	15	8	2

13	13	6	7	7	4	8	16	8	2
14	14	6	8	6	5	8	18	6	1
15	15	7	7	7	5	7	17	5	2
	Среднее число	6	7	6	5	7	17	7	2

Таблица 4

Результат исследований после 4 месяцев тренировок

№	Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
	Экспериментальная гр	КОЛ-ВО							
1	1	8	9	7	7	10	20	8	3
2	2	10	8	8	6	11	21	9	3
3	3	8	10	7	7	9	19	9	3
4	4	9	9	9	7	9	20	10	2
5	5	8	10	9	6	10	21	8	3
6	6	7	9	8	7	11	19	9	3
7	7	8	8	7	6	11	19	7	4
8	8	9	8	7	6	10	21	8	3
9	9	10	9	8	7	11	20	9	3
10	10	8	10	7	7	9	19	8	3
11	11	7	9	7	6	10	19	9	4
12	12	9	8	8	7	11	18	10	3
13	13	8	9	9	6	11	19	10	3
14	14	8	9	8	7	11	21	8	2
15	15	9	8	9	7	10	20	7	3
	Среднее число	8	9	8	7	10	20	9	3

Итоговый результат 6-ти месячного эксперимента

1. Бросок «Кочерга» за 15 сек.
2. Бросок «Мельница» за 15 сек
3. Бросок «Бедро» за 15 сек

4. Бросок «Вертушка» за 15 сек.

О.Ф.П.

5. Отжимание за 15 сек.

6. Пресс за 30 сек.

7. Подтягивание, 1 попытка (на количество).

8. Канат, без ног, 1 попытка (на количество).

Экспериментальная группа

Результат исследований после 6 месяцев

Таблица 5

№	Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
	Экспериментальная гр	КОЛ-ВО							
1	1	10	11	9	9	11	24	12	3
2	2	12	10	10	8	12	25	13	3
3	3	10	12	9	9	10	23	13	3
4	4	11	11	11	9	10	24	14	2
5	5	12	12	11	8	11	25	12	3
6	6	11	11	10	9	12	23	13	3
7	7	10	10	9	8	12	23	11	4
8	8	11	10	9	8	11	25	12	3
9	9	12	11	10	9	12	24	13	3
10	10	10	12	9	9	10	23	12	3
11	11	9	11	9	8	11	23	13	4
12	12	11	10	10	9	12	22	14	3
13	13	10	11	11	8	12	23	14	3
14	14	10	10	10	9	12	25	14	2
15	15	11	10	11	9	11	24	11	3
	Среднее число	11	10	10	9	11	24	13	3

Контрольная группа

Таблица 6

Результат исследований после 6 месяцев

№	Упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
	Контрольная гр	кол-во							
1	1	8	10	9	8	10	21	11	3
2	2	9	8	8	10	9	20	12	2
3	3	10	9	8	9	9	21	13	3
4	4	10	9	9	8	10	23	12	3
5	5	11	8	10	9	9	21	12	4
6	6	10	9	9	9	11	24	11	3
7	7	9	10	10	9	11	21	13	2
8	8	8	10	8	8	12	22	11	3
9	9	9	11	10	10	9	20	11	3
10	10	8	9	10	9	9	19	12	2
11	11	8	9	8	8	10	20	13	3
12	12	9	11	9	8	9	20	11	3
13	13	8	11	9	9	9	19	13	4
14	14	10	9	8	8	10	21	11	3
15	15	10	10	9	9	11	22	12	4
	Среднее число	10	9	9	9	10	22	12	3

Были проведены учебно-тренировочные схватки после 6-ти месячного тренировочного процесса

Метод оценки: туше (соперник на лопатках) = 5 б.

6-0 (чисто техническая победа) = 4 б.

по баллам = 3 б.

Таблица 7

Результат матчевых встреч после 2 месяцев

баллы	Экспериментальная гр	итог схватки	Контрольная гр	баллы
5	1	туше -0	1	
	2	0 - туше	2	5
	3	0 - 6	3	4
	4	2 -5	4	3
5	5	туше - 0	5	
5	6	туше -0	6	
4	7	7 -1	7	
4	8	7 -1	8	
	9	5 -8	9	4
5	10	туше -0	10	
	11	0 - туше	11	5
5	12	туше - 0	12	
	13	0 - 6	13	4
4	14	8 - 2	14	
	15	0 - туше	15	5
	37	счет	30	

Счет: 37/30 в пользу экспериментальной группы

Таблица 8

Статистическая обработка результатов

Название упражнения	ДО	ПОСЛЕ	t	P
1.Бросок «Кочерга» за 15 сек.	5,4 ± 1,0	10,5 ± 1,01	1,4	0,01
2. Бросок «Мельница» за 15 сек.	6,0 ± 0,7	10,0 ± 1,01	3,25	0,01
3.Бросок «Бедро» за 15 сек.	7,4 ± 0,7	9,0 ± 0,7	1,62	0,01
4.Бросок «Вертушка» 15 сек.	3,6 ± 0,3	8,8 ± 0,3	0,42	0,01
5.Отжимание за 15 сек.	6,2 ± 0,7	9,75 ± 1,01	1,23	0,01

6.Пресс за 30 сек.	15,8 ± 0,7	10,05 ± 1,4	2,88	0,01
7.Подтягивание (1 попытка на количество)	5,7 ± 1,01	12,4 ± 0,7	5,45	0,01
8.Канат (без ног), 1 попытка на количество	2,3 ± 0,7	3,1 ± 0,7	0,81	P<0,05

Обработав статистические вычисления наблюдаем достоверный прирост в результате чего можно утверждать, что разработанную методику тренировочного процесса можно применять для подготовки спортсменов в возрасте от 12 до 15 лет.

В проведенном нами эксперименте, после формирования групп были проведены учебно-тренировочные схватки между экспериментальной и контрольной; очки набирались по системе:

- туше = 5 б.,
- 6-0 (чисто техническая победа) = 4 б
- по баллам = 3 б

Счет встреч на начало эксперимента составил 30/30 баллов что говорит об правильном подборе и формировании групп нашей экспериментальной работы.

Следуя составленному плану тренировочного процесса со значительными дополнительными изменениями в плане экспериментальной группы, для выявления физической и технической подготовки спортсменов, проводим тестирование по наиболее информативным заданиям. Данные спортсменов об изменении физических и технических качеств записывались и сверялись. Наблюдая за обеими группами, мы видим, как экспериментальная группа обходит контрольную по данным. В конце 6-ти месячного эксперимента мы видим, что экспериментальная группа с явным преимуществом обошла контрольную по конечным данным. Это подтвердили и контрольные схватки,

где экспериментальная группа обошла контрольную со счетом 37/30. Это говорит о лучшей подготовке экспериментальной группы.

Выводы по 3 главе:

Анализ полученных данных подтверждает сформулированную нами гипотезу исследования, что целенаправленное и систематическое использование в учебно-тренировочном процессе с борцами 12-15-летнего возраста методики специальных упражнений позволит эффективно повысить уровень развития их технико-тактических качеств ($P < 0,05$).

Абсолютному большинству позиций борцы экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так показатели развития технико-тактических качеств к концу исследования у большинства детей экспериментальной группы достигли высокого уровня развития по сравнению со средним уровнем в начале исследования.

Наблюдая за обеими группами, можно сделать вывод о том, что экспериментальная группа обходит контрольную по данным. В конце 6-ти месячного эксперимента видно, что экспериментальная группа с явным преимуществом обошла контрольную по конечным данным. Это подтвердили и контрольные схватки, где экспериментальная группа обошла контрольную со счетом 37/30. Это говорит о лучшей подготовке экспериментальной группы.

Заключение

Анализ литературных источников показал, что проблема планирования учебно-тренировочного процесса остается одной из актуальных тем спортивной борьбы. Существующая учебно-методическая литература по начальному обучению борцов носит разноплановый характер. В связи с этим необходимо создание методики начальной подготовки спортсменов-борцов с учетом многих компонентов.

Анализ результатов тестирования на начало исследования показал, что показатели развития технико-тактических качеств у исследуемых борцов 12-15 лет находятся на среднем уровне развития. Полученные результаты в первичном исследовании свидетельствуют о том, что показатели развития технико-тактических качеств детей требуют адекватного их повышения и совершенствования.

По абсолютному большинству позиций борцы экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так показатели развития технико-тактических качеств к концу исследования у большинства детей экспериментальной группы достигли высокого уровня развития по сравнению со средним уровнем в начале исследования.

Установлено, что применение рациональной методики тренировки занимающихся с подбором нестандартных средств и методов, положительно могут повлиять на процесс формирования и развития техники и тактики борцов 12-15 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При составлении программы для КСДЮСШ целесообразно на этапе начальной спортивной подготовки обращать внимание на развитие технико-тактических способностей. Это позволит спортсмену в дальнейшем при обучении применять более образные двигательные ориентиры и «иметь собственные пространственные ориентиры при проведении технических действий» (А.С. Кузнецов, 2003 с. 285).

Выявлены стороны спортивной техники, которая является комплексом из многих двигательных навыков, сочетаемых последовательно, параллельно и одновременно. Поэтому, при организации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки целесообразно включать:

- подвижные игры;
- имитационные упражнения;
- координационно-ритмические задания;
- идеомоторные упражнения;

Тренировочные воздействия целесообразно организовывать в виде выполнения технико-тактических упражнений в основной части занятий сериями по методу круговой тренировки по 3-4серии длительностью не более 30 секунд с интервалом отдыха в 1 минуту между упражнениями и сериями.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные морфофункциональные особенности детей и использовать все имеющиеся возможности для текущего контроля их состояния и хода процесса восстановления после нагрузки, а также осуществлять необходимые восстановительные мероприятия на основе использования вариации режимов двигательной активности в паузах

между выполнениями тренировочных нагрузок и в заключительной части занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Блудов Ю.М., Плахтинко В.А.. Повышение надежности выступлений борцов. Спортивная борьба. // Ежегодник, 2019. С. 4-6.
2. Вайцеховский С.М. Техническая подготовленность борцов. М.: Физкультура и спорт, 2015. - 154с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2017. - 331с.
4. Верхошанский Ю.В. Тактическая подготовка борцов. М.: Физкультура и спорт, 2019. - 112с.
5. Гархалович Г. Основы классического дзю-до. Пермь: “Урал - пресс ЛТД”, 2019. - 130с.
6. Годик М.А. Скоростные способности и их развитие. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 93с.
7. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 2017. - 250с.
8. Джигорян Г.О. Предсоревновательная подготовка борцов. М.: Физкультура и спорт, 2019. - 147с.
9. Запорожнов В.А. Методика развития выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 201с.
10. Захаров Е.Н., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. / Под общей редакцией Карасёва А.В. - М.: Лотос, 2018. - 388с.
11. Иван Т., Дзюдо: М.: Физкультура и спорт, 1979. - 240с.
12. Иван Т., Кавамура Т., Канэко С., и др., Дзюдо: Перевод с японского, издание 2-е, М.: Физкультура и спорт, 2019. - 178с.
13. Иван Т., Кавамура Т., Канэко С., и др., Дзюдо: Перевод с японского, издание 9-е, М.: Физкультура и спорт, 2017. - 235с.

14. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 210с.
15. Кавамура Т., Канэко С., и др., Дзю-до: Перевод с японского, изд-е 4-е, М.: Физкультура и спорт, 1984. - 156с.
16. Казарян Ф.Г. Методика развития гибкости. М.: Физкультура и спорт, 1992. - 221с.
17. Казарян Ф.Г. Силовая подготовка юных борцов. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 250с.
18. Карапетян А.С. Технические действия. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2019.
19. Колесник Л.Ф., Борзунов А.В. Заметки о чемпионате СССР по вольной борьбе 1985 года. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1986.
20. Колмановский А.А., Дахновский В.С. Классическая борьба. Пособие для тренеров работающих с начинающими борцами. М.: Физкультура и спорт, 1968. - 168с.
21. Кочурко Е.И. Подготовка борца. Минск: 2018. - 226с.
22. Кузнецов В.В., Матвеев Л.П. Развитие координационных способностей. М.: Физкультура и спорт, 2013. - 216с.
23. Кузнецов В.В. Основы подготовки спортсменов. М.: Советская Россия, 1975. - 267с.
24. Купцов А.А. Приемы борьбы в стойке //Спортивная борьба: Учебник. М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 75.
25. Лопанов А.А. Вопросы теории физической культуры и спорта. Выпуск 2. Ответственный редактор доктор педагогических наук, профессор Лопанов А.А. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 214с.

26. Маркиянов О. А. Спортивная борьба и особенности развития детского организма. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979. - с. 20-22.
27. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск, 1985.
28. Миндиашвили Д.Г., Дашиноубоев В.Д., Колестник Л.Ф. Методические рекомендации в помощь студентам // Контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск, 1985.
29. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск, 1996. - С. 46.
30. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск, 1995. - С. 113.
31. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск, ИСЕ им. И. Ярыгина, 1998. - С. 5.
32. Мусаев С., Пилюян Р. Поведение борца в схватке. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1974. - С. 9-11.
33. Новиков А.А., Дахновский В.С. Некоторые вопросы развития вольной классической борьбы. // Спортивная борьба: Ежегодник. 2019. - С. 6-8.
34. Новиков А.А. На борцовском ковре. М.: Физкультура и спорт, 2018. - 200с. С. 149.
35. Новиков А.А. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 62.
36. Новиков А.А. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 93.
37. Особенности выполнения сложной координированной работы. // Теория и практика физической культуры 1985. - №5. - с.17.

38. Отбор и планирование. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 142.
39. Петровский В.В. Совершенствование морально и волевых качеств. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 214с.
40. Письменский И.А., Коблев Я.К. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 325.
41. Пожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 285.
42. Пономарева Н.И. Малая энциклопедия. М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 100-113
43. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. М.: Физкультура и спорт, 1983. - с.25-29.
44. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 280с.
45. Процесс подготовки дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 96
46. Рожков П.А. Чемпионат Европы среди юниоров по классической борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1972. - С. 5-7.
47. Рудман Д.Л. Азбука спорта // Самбо. М.: Физкультура и спорт, 2019. - 198с.
48. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф. Борьба классического стиля. Минск:Полымя, 1990. - С. 157.
49. Рудницкий В.И. Техническая оснащенность участников 3 всесоюзных спортивных игр молодежи по классической борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2017.

50. Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Польша, 1989. - 192с.
51. Рухлевский А.А. Развитие силовых способностей. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 191с.
52. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И. Спортивная борьба в школе. Минск: Народное просвещение, 2018. - 79с.
53. Сапунов Г.А., Ивлев В.Г. Анализ технико-тактической подготовленности команд участниц чемпионата мира 1983г. по классической борьбе. //Спортивная борьба: Ежегодник. 2019. - с.17-28.
54. Сиротин О.А. Исследования эмоционально устойчивости борцов в условиях соревнований. Спортивная борьба. // Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 24-27.
55. Сиротин О.А. Исследования эмоциональной устойчивости борцов в условиях соревнований. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 25-28.
56. Сорокин Н.П. Техника классической борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280с.
57. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424с.
58. Станков А.Г. Психологическая подготовка борцов. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 95-97.
59. Стацуря Ю., Белов В. Вольная борьба. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 15-17.
60. Тишин Н.П., Бекетов В.А. Управление спортивной тренировкой. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 25-27.

61. Туманян Г.С. Построение предсоревновательной подготовки. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 64
62. Туманян Г.С. Форма построения предсоревновательной подготовки квалифицированных борцов. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 40-45.
63. Турин А.Б. Борьба - спорт сильных. М.: Физкультура и спорт, 1966. - 47с.
64. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. 2018. - С.111.
65. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М.: Физкультура и спорт, 1964. - С. 389.
66. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. М.: Физкультура и спорт, 1958. - С. 94.
67. Чумаков Е.М. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978 - С. 75.
68. Ялтырян А.В. Технические действия //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 15-21.
69. Ялтырян А.В. Техническое мастерство - основа успеха спортсмена. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2018. - С. 19-11.
70. Ялтырян А.В. Техническое мастерство. //Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2013. - С. 63.