

## Отзыв

руководителя на выпускную квалификационную работу студента 4-го курса  
института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
**Кретышева Александра Сергеевича**

### **«Расширение и совершенствование арсенала индивидуальных технических действий самбистов»**

Александр Сергеевич является спортсменом достаточно высокого уровня - кандидат в мастера спорта по самбо и дзюдо, с самого начала обучения в институте высказал предложение проводить научные исследования по самбо, поскольку собственный опыт позволит более глубоко понять изучаемые проблемы.

А.С. Кретышевым за время обучения по программе бакалавриата проведены все обязательные этапы научного исследования в рамках избранной темы. Обоснованные и описанные результаты вылились в выпускную квалификационную работу, состоящую из трех традиционных глав.

Глава 1 выпускной квалификационной работы раскрывает особенности, средства и методы технико-тактической подготовки в самбо, место коронных приемов и особенности их освоения в процессе подготовки борца.

Глава 2 традиционно посвящена организационным условиям реализации научного исследования.

В главе 3 Александр Сергеевич представил результаты анализа выбора борцами коронных технических действий, содержания коронной техники в зависимости от манеры и стиля ведения борьбы посредством анкетирования и наблюдения. В параграфе 3.3. описана суть и результаты педагогического эксперимента, направленного на совершенствование техники выполнения коронных приемов самбистами 16-19 лет.

Завершает работу заключение. Представлен библиографический список, содержащий 71 источник. Некоторые результаты научно-исследовательской деятельности Александра опубликованы.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Кретышева Александра Сергеевича на тему «Расширение и совершенствование арсенала индивидуальных технических действий самбистов» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01 Физическая культура, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Руководитель:

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики борьбы



О.Б. Завьялова



**О документе**

Оригинальность: 77.53%  
 Заимствования: 26.41%  
 Цитирование: 0%  
 Дата: 09.06.2016  
 Источников: 20

**В кабинет** **ДипломКретышев.doc** **В кабинет**

История отчетов | Выгрузить .arjx | Выгрузить .pdf | Краткая информация | Версия для печати | Руководство

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	4.07%	за 1925-2004 гг.	<a href="http://teoriva.ru">http://teoriva.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[2]	3.37%	ДИДАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
[3]	3.15%	Общая психологическая подготовка лыжников — те кст работы (1/2)	<a href="http://revolution.allbest.ru">http://revolution.allbest.ru</a>	06.03.2015	Модуль поиска Интернет

Еще найдено источников – 17, заимствования – 17.22%

**Получить полный отчет**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КРЕТЫШЕВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

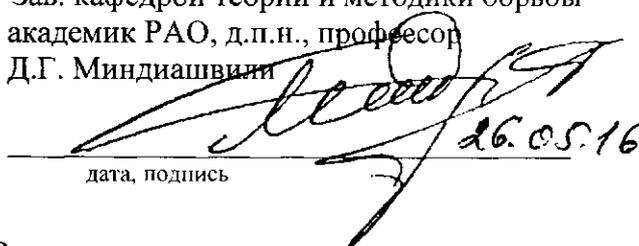
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: РАСШИРЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРСЕНАЛА  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ САМБИСТОВ

Направление 49.03.01 – физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка  
Форма обучения очная  
Группа 43

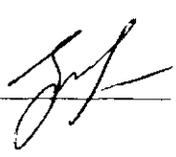
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
академик РАО, д.п.н., профессор  
Д.Г. Миндиашвили

  
26.05.16  
дата, подпись

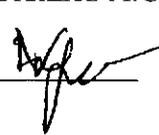
Руководитель:

к.п.н., доцент О.Б. Завьялова

25.05.16  
дата, подпись 

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Кретышев А.С.

21.05.16  
дата, подпись 

Оценка

отлично  
прописью

Красноярск  
2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ САМБО</b> .....	6
1.1. Техничко-тактическая подготовка.....	7
1.2. Средства и методы технической подготовки борцов....	11
1.3. Коронный прием и особенности его освоения.....	16
1.4. Методика обучения техничко-тактическим действиям ..	20
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	26
2.1. Организация исследований.....	26
2.2. Методы исследований.....	27
<b>ГЛАВА 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРСЕНАЛА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ САМБО</b> .....	31
3.1. Проблема выбора коронных технических действий у борцов самбо.....	31
3.2. Выявление содержания коронной техники борцов самбо в зависимости от манеры и стиля ведения борьбы.....	39
3.3 Методика совершенствования арсенала коронных приемов борцов самбо 16-19 лет.....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	62



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** в настоящее время у специалистов и тренеров по спортивной борьбе не вызывает сомнений тот факт, что успешность подготовки спортсмена зависит непосредственно от эффективности осуществления индивидуального подхода в многолетнем тренировочном процессе подготовки борца. При этом технико-тактическая подготовка борца выделяется в качестве основного компонента профессиональной деятельности тренера, так как параметры владения техникой и тактикой являются определяющими по сравнению с другими видами подготовки спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Одним из важнейших путей совершенствования технико-тактической подготовки, направленным на повышение эффективности соревновательной деятельности борца, является целенаправленный выбор и формирование индивидуальных (коронных) технических действий (приемов), создающих необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсмена и являющихся той базой, на которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Объект исследования:** процесс технической подготовки борцов самбо.

**Предмет исследования:** совершенствование индивидуальных технических действий борцов самбо.

**Цель исследования:** разработать и проверить экспериментально эффективность методики совершенствования арсенала индивидуальных технических действий борцов 16-19 лет, занимающихся самбо.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по вопросам технико-тактической подготовки борцов самбо и особенностей организации учебно-тренировочного процесса при обучении и совершенствовании коронных приемов.
2. Используя метод анкетирования выявить, чем руководствуются борцы при выборе коронных приемов, а также выявить коронные технические действия борцов.
3. Провести педагогическое наблюдение и выявить содержание коронной техники борцов самбо в зависимости от манеры и стиля ведения борьбы.

4. Разработать и проверить экспериментально методику совершенствования арсенала индивидуальных технических действий борцов 16-19 лет, занимающихся самбо.

**Гипотеза исследования** нами предполагалось, что разработка и внедрение методики формирования арсенала индивидуальных технических действий и последующее ее применение в учебно-тренировочном процессе позволит повысить эффективность и результативность соревновательных действий юных борцов самбо.

## ГЛАВА 1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ САМБО

Нами по теме «Технико-тактическая подготовка борцов самбо» было собрано и проанализировано 71 литературный источник. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса. Освещение вопросов в проанализированной нами литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Технико-тактическая подготовка» - 33 литературных источника, по вопросу «Средства и методы технической подготовки» нами было собрано и проанализировано 28 литературных источников. Вопросы «Методика обучения технико-тактическим действиям» посвящено 24 литературных источника. Наименьшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Коронный прием и особенности его тренировки» - 19 литературных источников (Рис.1).

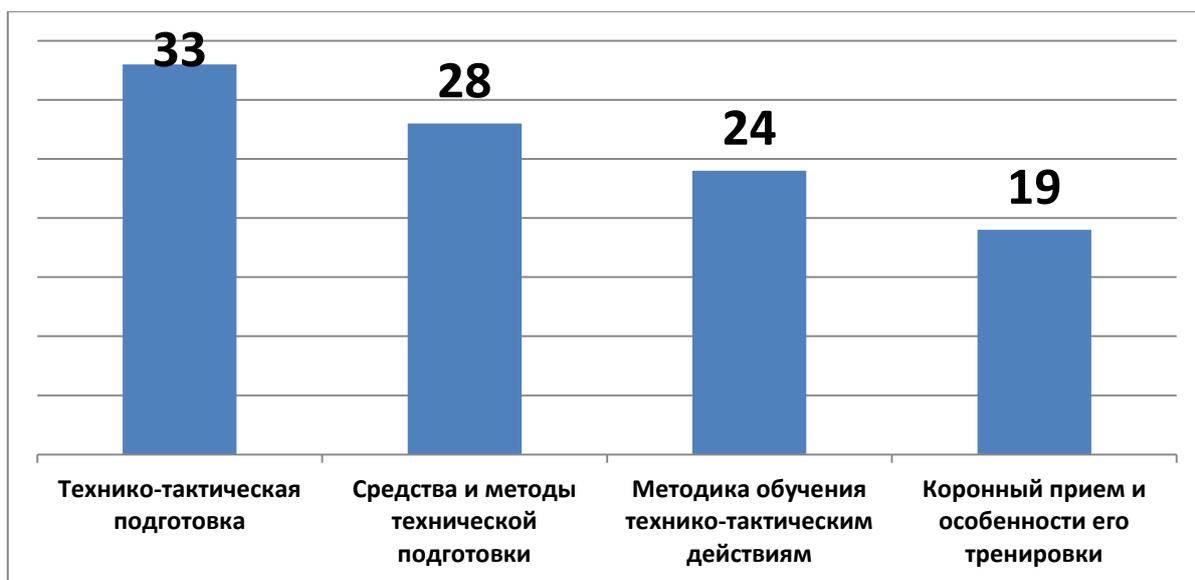


Рис.1. Распределение литературных источников по теме «Технико-тактическая подготовка борцов самбо»

### 1.1. Технико-тактическая подготовка

Техника спортивной борьбы — это совокупность разрешенных правилами соревнований действий борца, направленных на предметное преобразование соперника как предмета деятельности. Техника борьбы включает операции в стойке и партере, которые должны быть освоены до автоматизма, поскольку борьба быстротечна и

соперник не позволяет особенно раздумывать. Техническая подготовка – процесс формирования техники выполнения специальных приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. Чтобы подготовить высококвалифицированного борца, нужно выполнять приемы из разных классификационных групп. Нужно изучать всю технику в сочетании с тактикой. Этот метод может быть использован при совершенствовании техники [4;17; 50].

А.А. Карелин считает, что тактико-техническое мастерство борца можно трактовать как интегральный показатель специальной спортивной подготовленности в целом. Самой современной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая благодаря высокой динамичности и результативности двигательной деятельности обеспечивает повышенный зрительский интерес. ТТМ должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца: 1) доминирование атакующей направленности действий; 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с высоким темпом двигательных действий; 3) захват позиционной инициативы с акцентированием на начальном атакующем действии; 4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков [11; 44].

По мнению С.Е. Табакова, техническую подготовку можно рассматривать как совокупность двух процессов – обучение и тренировки. Методами обучения определяется владение способами решения специфических задач, т.е. техникой. Недостатки в обучении едва ли можно компенсировать увеличением объема тренировки, которая повышает физические возможности для выполнения технических действий, но существенно не влияет на перестройку сформированных при обучении способов действий. Более того, в результате тренировки происходит закрепление отработки этих способов. Поэтому важность и единство обоих компонентов очевидны [7; 8; 32].

Спортивная техника — это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий. Спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. Критерием первой является точная форма выполнения всех ее элементов.

В динамической технике, которая на первом этапе разучивается как кинематическая, в дальнейшем форма должна быть приспособлена к антропологическим особенностям и физическим данным каждого спортсмена [6; 29; 58; 61].

А.Б. Петров и ряд других специалистов, отмечают, что при выделении содержания технической подготовки в группах начальной подготовки требуется делать исключения для приемов, которые редко встречаются в соревновательных поединках, но необходимы для формирования «школы» движений у юных спортсменов. К таким приемам относятся броски поворотом и выведением из равновесия. И.И. Алиханов подчеркивал, что недоработки на начальном этапе технической подготовки и отсутствие «школы» движений у борцов являются, как правило, невосполнимыми [4; 23; 31; 46; 67].

Для того чтобы техникой овладевали все борцы, необходима система подготовки, охватывающая весь процесс подготовки борца с детского возраста. Следующий уровень овладения техникой — это умение противодействовать замыслу противника, отвечая на его действия контрприемами, опережениями, защитами [6; 8; 20; 49].

И.Д. Свищев считает, что наиболее правильной и современной является техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший спортивный результат. Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа.

Первый этап начинается, когда идет овладение техническими основами школы вольной борьбы, обычно его первые годы занятий вольной борьбой. Этот этап характерен небольшим количеством соревнований.

Второй этап начинается после овладения основами «школы». Здесь идет подбор и совершенствование индивидуальной техники.

В индивидуальной же технике в первую очередь совершенствуются те приемы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов спортсмена [27; 35; 43].

Под техникой спортивной борьбы, группа ученых Г.С Туманян, А.А. Петрунев., В.А. Вишнеvский, В.В. Мороз и А.И Кузнецов понимают все способы реализации отдельных операций и их совокупностей, разрешенные правилами соревнований и позволяющие активно воздействовать на соперника для достижения победы в схватке. Техника борьбы включает операции в стойке и партере, которые должны быть освоены до автоматизма, поскольку борьба быстротечна и соперник не позволяет особенно раздумывать [11; 23; 36; 56; 59].

Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения коронных приемов на всем протяжении соревновательного поединка [18; 23; 55].

По мнению Б.В. Иванюженкова, для построения рационального процесса формирования у спортсмена эффективного технического арсенала необходимо решить следующие проблемы:

во-первых, выявить (формализовать) совокупность соревновательных действий (приемов), наиболее полно соответствующих индивидуальным физическим и психическим особенностям борца; во-вторых, выделить взаимосвязь и соподчиненность этих действий. Решение данных проблем, на наш взгляд, можно найти при помощи раннего выявления в соревновательной деятельности борца коронных приемов и целенаправленного формирования его технического арсенала на

основе учета его индивидуальных особенностей. Это объясняется тем, что «техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена» [19; 33; 44].

\*\*\*

1. Техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки, основой мастерства борца. Техническая подготовка – процесс формирования техники выполнения специальных приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

2. Спортивная техника — это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий. Спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. Критерием первой является точная форма выполнения всех ее элементов.

## **1.2. Средства и методы технической подготовки борцов**

В теории и практике физического воспитания и спорта существует следующая классификация методов обучения: практические методы (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный); вербальные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор и т.д.); методы наглядного восприятия (показ, демонстрация); идеомоторный метод [10; 70].

В. Волосов считает, что приступая к изложению принципов подготовки спортсменов, готовящихся штурмовать мировые и олимпийские вершины, необходимо сформулировать хотя бы часть общей проблемы в области тактико-технической подготовленности. Как правило, их подготовка должна концентрироваться на овладении

достаточно узким спектром действий в трех фундаментальных тактико-технических составляющих борьбы:

1. Во время захвата.

2. Во время применения действия, выводящего соперника из равновесия, тем самым "пробивающего" его защиту и создающего удобную стартовую динамическую ситуацию, открывающую путь к реализации атакующего действия и разрушающую его атакующее действие.

3. Во время выполнения приема [10; 21; 25].

По мнению А.В. Еганова, незнание особенностей формирования тактико-технического мастерства и методики его коррекции может привести к непредсказуемым, а порой и отрицательным результатам, в первую очередь в единоборствах. Одним спортсменам достаточно только подсказать, что нужно корректировать, и уже в ходе соревнований они могут перестроиться, другим необходимо определенное время для повышения показателя в тренировочном процессе. Это зависит от рационального применения средств подготовки, методов и способности спортсмена перестроиться в нужном направлении [40; 52].

Г.С. Туманян указывает, что при обучении технике борьбы целесообразно применять следующие методы разучивания:

1) целостный;

2) по частям;

3) подводящих упражнений. При применении любого из данных методов отмечается необходимость приучать учеников после проведенного приема анализировать свои действия, чтобы выполнение приема было осознанным, а не механическим. Для этого при объяснении изучаемого приема сначала дается его тактическое обоснование, т.е. разъясняется для чего и в каких условиях применяется

данный прием, показываются наиболее удобные ситуации для его осуществления [1; 34; 41].

Целостный метод освоения технических действий эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но плох тем, что трудно осваиваются координационно-сложные приемы и комбинации технико-тактических действий. Метод разучивания по частям применять легче, особенно при освоении координационно-сложных приемов. Однако при его использовании может нарушаться скоростно-силовая структура движения, а также он требует больших затрат времени для объединения отдельных частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростным движениям обучать по частям нерационально [41].

При освоении технических действий А.Н. Блеер, предложил использовать следующие подходы для их совершенствования в процессе тренировки спортсменов-единоборцев: 1) без противника (на первых этапах обучения); 2) с условным противником, т.е. с вспомогательными приспособлениями, манекенами и т.п.; 3) с партнером, оказывающим помощь и создающим благоприятные ситуации для проведения технических действий; 4) с противником (противодействующим партнером) [62; 65].

В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях [16; 24; 66].

Медведь А.В и ряд других авторов рекомендуют при изучении и

совершенствовании техники борьбы уделять особое внимание: 1) упражнениям, включающим в себя различные движения, специфичные для единоборства с соперником (целесообразная потеря устойчивости атакующим борцом, способствующая выведению противника из равновесия при осуществлении входа в прием и т.д.); 2) упражнениям, способствующим максимальному использованию кинетической энергии и имеющим задачу усложнить условия выполнения приема (движения, выполняемые с амортизатором, с партнером); 3) различным способам перевода соперника в удобную для выполнения конкретного приема ситуацию (удержание противника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке и контратаке соперника; 4) тренировочным заданиям по решению определенных ситуаций поединка; 5) учебным и учебно-тренировочным схваткам, различным игровым комплексам [9; 64].

Для совершенствования навыков выполнения технических действий борьбы целесообразно использовать предлагаемые С.Н. Курнков, нестрогие регламентированные упражнения в следующих методических формах.

1. Выполнение постепенно усложняющихся заданий по применению разученных действий в игровых и соревновательных ситуациях, т.е. в условиях динамичных и внезапно изменяющихся взаимодействий, заранее точно не предсказуемых, которые требуют от спортсмена нестандартных технико-тактических решений.

2. Решение задач по практическому конструированию спортсменом вариантов техники действия, в том числе необычных (своего рода «упражнения в свободном спортивно-техническом творчестве»).

3. Использование в тренировке изменяющихся внешних условий, в том числе непривычных, вынуждающих приспособительно варьировать элементы техники действий [22; 70].

А.В. Еганов разработал комплексы специальных заданий (программ) для совершенствования технико-тактических характеристик соревновательных действий дзюдоистов. Они разделены на четыре группы: 1) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы стоя; 2) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы стоя; 3) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик атакующих действий борьбы лежа; 4) средства, направленные на совершенствование технико-тактических характеристик защитных действий борьбы лежа. Каждая группа средств представлена в виде программы, направленной на повышение определенных характеристик деятельности: активности атакующих действий, надежности атакующих и защитных действий в борьбе стоя и лежа. В каждом задании выделены условия его выполнения (партнер на месте, в движении, защита активная, пассивная и др.) [40; 56].

\*\*\*

В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

### **1.3. Коронный прием и особенности его освоения**

Анализ индивидуальных особенностей выполнения атакующих технико-тактических действий (ТТД) в единоборствах показывает, что не все приемы спортсмены

выполняют одинаково качественно: одни атакующие действия борцы делают плохо, другие - получше, а ряд приемов - с большим совершенством и охотой, чаще прочих применяют их в соревновательных поединках и с их помощью обычно добиваются победы. В научно-методической литературе за этими приемами по единоборствам не закреплено специального термина: иногда их называют ведущими, главными, основными, но чаще всего - коронными или излюбленными [71].

«Коронный» прием — это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный борец. Чем больше у борца на вооружении своеобразных и оригинальных приемов, тем он опаснее в схватке [14; 63; 71].

Высокое техническое мастерство борца характеризуется большой вариативностью действий в предварительной фазе проведения приема (что позволяет ему успешно преодолеть сбивающие факторы) и стабильностью заключительной фазы. Такая устойчивость приема против сбивающих факторов делает его для данного борца «коронным» [13; 15].

Ж. Вангелов утверждает, что проведение учебно-тренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование излюбленных приемов позволяет выполнять их более зрелищно, качественно, уделить больше времени и внимания их тренировке за счет сокращения времени на совершенствование других приемов. Да и применение тренажеров для развития двигательных качеств станет более эффективным: для тренировки только излюбленных приемов потребуется меньше тренажеров, а время на совершенствование этих приемов увеличится [2; 28].

По мнению А.В. Полухина, владение основными коронными приемами влияет на прогресс спортивного мастерства спортсмена, который зависит от четырех неразрывно связанных и взаимно обусловленных факторов:

1. Высокие двигательные и психологические качества борцов в сочетании с хорошим здоровьем.

2. Совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановлений.

3. Оборудование на современном уровне места для тренировочных занятий

4. Высокий уровень занятий и педагогическое мастерство тренера и постепенное самосовершенствование спортсмена в процессе тренировки [26; 37].

С.В. Малиновским было установлено, что уже на ранних стадиях подготовки спортсмен должен научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения. Многочисленные наблюдения за выступлениями дзюдоистов разного возраста и спортивной квалификации позволили выявить, что отдельные технические приемы многократно повторяются в схватках, как в самих бросках, так и в исходных положениях [38; 51].

Оптимизация содержания и повышение эффективности методики технической подготовки является важнейшей стороной совершенствования учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке спортсменов и, как отмечают многие специалисты в области спортивной борьбы, должна обязательно включать в себя целенаправленный выбор, формирование и совершенствование коронных технических действий (приемов), которые создают необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений борцов. Также важно подчеркнуть, что коронный прием является той базой, исходя из которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка. От него зависит становление комбинационного стиля – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого [5; 47].

Коронный прием является как бы техническим трюком с единственным исполнителем в лице конкретного борца. При этом коронный прием может быть внешне похож на то техническое действие, которое легло в его основу, но благодаря внесенным в его структуру и характер выполнения добавлениям стал необычным,

нестандартным. Вот эта его необычность, отличие от прототипа и делают его эффективным, так как большинство соперников, с которыми борцу приходится вести схватки, не знают, как защищаться от этого приема [29; 57; 69].

В теории и практике спортивной борьбы под коронным приемом понимается в совершенстве освоенное техническое действие, с успехом применяющиеся в соревновательных условиях, обязательным условием выполнения которого является сочетание индивидуальных морфологических, физических и психических способностей борца. Коронные приемы составляют основу индивидуального технического арсенала борца. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связок и комбинаций различных действий с ними [42; 48].

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать следующее:

1. предпосылки появления данного действия (его место в арсенале борьбы, насколько в настоящее время оно популярно у борцов, кто из ведущих борцов достиг совершенства в его исполнении и т.д.);
2. свои возможности его выполнения (физическая сила, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и т.д.);
3. выделение ситуации начала атаки, которая необходима для эффективного проведения приема, и способы ее создания;
4. необходимый ритм выполнения действий, т.е. увязку его отдельных элементов во времени;
5. различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота;

6. варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия [41; 57].

\*\*\*

Каждый борец имеет свой излюбленный прием - «коронный прием». Он называется «коронным» потому что борец выполняет этот прием со 100% уверенностью. Любой чемпион, будь он чемпион мира, Европы или олимпийских игр имеет в своем арсенале «коронный прием», благодаря которому он практически всегда добивается желаемого результата.

#### **1.4. Методика обучения технико-тактическим действиям**

Основным принципом спортивной подготовки является стремление к высшим спортивным достижениям. Этот принцип реализуется на высшем уровне подготовки, на централизованных сборах на этапе непосредственной подготовки к главным стартам сезона. Заключительный этап подготовки к ответственному соревнованию может совпадать с окончанием подготовительного периода и затем воспроизводиться внутри соревновательного периода. Обычно этот этап длится не более одного среднего цикла, однако на уровне национальных сборных команд он растягивается на 2-4 средних цикла и более. Этому этапу уделяется наиболее пристальное внимание, поскольку от него зависит итоговый результат [3; 30].

По мнению Р.М. Дмитриева, методика обучения состоит из двух этапов:

I этап

Цель I этапа - формирование у занимающихся умений и навыков выполнения приемов перехода от борьбы стоя к борьбе лежа на основе формирования условнорефлекторных связей между техническими действиями в стойке и в партере.

По мере освоения занимающимися материала и решения специальной задачи данного этапа группа переходит ко второму этапу.

## II этап

Цель II этапа - приспособление сформированного на I этапе навыка к условиям неожиданной смены или возникновения ситуаций, что приближает технику выполнения приема к условиям соревновательных схваток. Стереотип перехода от броска к приему в партере становится в результате такого совершенствования динамическим стереотипом [39].

А.О. Акопян утверждает, что одними из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. При этом необходимы: максимальное согласование двигательной и вегетативной функций; оптимальная реализации функционального потенциала и эффективное применение специальных двигательных действий (Б. А. Подливаев, С. В. Багаев и др.) [42; 56; 69].

В.А. Панков считает, что нет типовой схемы для определения последовательности изучения приемов и она может осуществляться по-разному:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники.

Целесообразным является изучение приемов по принципу «от простого к сложному», прежде всего на основе широкого круга типовой техники, постепенно сужая технический диапазон и акцентируясь на перспективных и удобных для спортсмена приемах [53].

А.А. Карелиным разработана трехуровневая структурно функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации:

Первый уровень - учебный - является показателем обучаемости и определяет ее результативность, обеспечивает комплекс знаний, умений и первичных навыков, которые реализуются в дальнейшей спортивной деятельности.

Второй уровень - тренировочный - включает в себя целесообразное сочетание тренировочных и соревновательных режимов спортивной деятельности, направленных на формирование, совершенствование и закрепление двигательных навыков и умений.

Третий уровень - соревновательный - состоит из интегральных характеристик всех основных сторон подготовленности борца, которые органично входят в структуру спортивной деятельности и обеспечивают быстрый и стабильный рост спортивных результатов [45].

По мере многократного применения изучаемого приема в схватках различного характера умения, закрепившиеся до автоматизма, становятся навыками, что дает ученикам возможность ослабить направленное внимание к деталям приема [66].

В.В. Игуменов считает, что изучение техники и тактики - одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками:

- исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимных положений борцов);

- фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;

- создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;
- выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);
- положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику) [12; 68].

В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов в последнее время чаще всего используется моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания [5; 6].

\*\*\*

В основе формирования высокого спортивного мастерства лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

\* \* \*

\*

1. Техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки, основой мастерства борца. Техническая подготовка – процесс формирования техники выполнения специальных приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

2. Спортивная техника — это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий. Спортивная техника подразделяется на три вида: кинематическую, динамическую и вариативную. Критерием первой является точная форма выполнения всех ее элементов.

3. В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

4. Каждый борец имеет свой излюбленный прием - «коронный прием». Он называется «коронным» потому что борец выполняет этот прием со 100% уверенностью. Любой чемпион, будь он чемпион мира, Европы или олимпийских игр имеет в своем арсенале «коронный прием», благодаря которому он практически всегда добивается желаемого результата.

5. В основе формирования высокого спортивного мастерства лежит правильное изучение техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения с 2012 по 2016 год мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Технико-тактическая подготовка борцов самбо». За период обучения нами было собран и проанализирован 71 литературный источник.

**2 этап** – в период с октября по декабрь 2013 года нами было проведено анкетирование. В ходе проведения анкетирования мы выявляли, чем руководствуются борцы при выборе коронных приемов, а также выявляли коронные технические действия борцов. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, разного возраста и уровня подготовки. Из 100 респондентов 78 борцов и 22 тренера.

**3 этап** – с апреля по май 2014 года нами было проведено педагогическое наблюдение, с целью выявления у борцов самбо их коронных технических действий нами было проведено педагогическое наблюдение. В педагогическом наблюдении приняли участие 100 борцов самбо, наблюдение проходило в академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проходил в период с 1 октября по 15 декабря 2014 года, в нем приняли участие 24 борца самбо в возрасте 16-19 лет, которых мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная. Педагогический эксперимент проходил в академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили. Педагогический эксперимент был разделен на 5 этапов.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

Обработка результатов тестирования проводилась по методам математической статистики с определением достоверности различий ( $P < 0,05$ ) по t-критерию Стьюдента.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для изучения вопросов, связанных с формированием индивидуальной техники борцов самбо. В результате нами были исследованы следующие вопросы: технико-тактическая подготовка, средства и методы технической подготовки борцов, коронный прием и особенности его тренировки и методика обучения технико-тактическим действиям.

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления поиска и способов определения своего коронного приема. По итогам проведения анкетирования нами было выявлено, по каким критериям борцы выбирают свой коронный прием.

**Педагогическое наблюдение** – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Педагогическое наблюдение было направлено на определение состава коронных приемов борцов самбо. Нами просматривались тренировочные схватки, в которых принимали участие борцы самбо в возрасте 18-20 лет. Нами был составлен протокол проведения педагогического наблюдения, в котором отражено, к какому типу относится

борец, какое техническое действие он применяет и насколько результативно он его применил.

В ходе проведения педагогического наблюдения мы фиксировали:

1. Общее количество борцов для каждого типа.
2. Применяемость ими, каких либо приемов в схватках.
3. Количественные показатели технико-тактических действий:
  - количество приемов;
  - количество оцененных приемов.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Нами была определена совокупность наиболее подходящих приемов для борцов экспериментальной группы, совокупность приемов была определена по итогам проведения педагогического наблюдения. Определившись с арсеналом коронных приемов, мы приступили к первому этапу проведения педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент был разделен на 5этапов.

1 этап – апробация вариантов подобранных коронных приемов (2 недели)

2 этап – выбор коронного приема, ознакомление с точной техникой выполнения технического действия (1 неделя).

3 этап – переход двигательного умения в двигательный навык (4 недели).

4 этап - формирование двигательного навыка выполнения приема (3 недели).

5 этап - освоение выполнения приема в вариативных и усложненных условиях (2 недели).

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

данный метод заключается в следующем:

Во-первых, мы вычисляли среднюю арифметическую величину. Чтобы её подсчитать, мы суммировали все значения ряда и разделили сумму на количество суммированных значений.

$$\bar{X} = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

где **X** – значение отдельного измерения; **n** – количество человек.

Во-вторых, вычисляли среднее квадратическое отклонение (обозначаемое греческой буквой сигма) и называемое также стандартным отклонением. Для вычисления используется следующая формула:

$$\delta = (X_{\max} - X_{\min}) / K,$$

где **X max** – наибольшее значение варианты; **X min** – наименьшее значение варианты; **K** – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

В-третьих, вычисляли стандартную ошибку среднего арифметического значения (**m**) по формуле:

$$m = (\delta) / \sqrt{n} - 1$$

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = (X_{\text{э}} - X_{\text{к}}) / \sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}$$

Затем по специальной таблице мы определяли достоверность различий. Для этого полученное (**t**) сравнивалось с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t_{0,05} = 2,45$ ) при числе степеней свободы  $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$ , где **n э** и **n к** – общее число индивидуальных результатов соответственно в контрольной и экспериментальной группах.



**ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРСЕНАЛА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ САМБО**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что техническая подготовка является основным ведущим звеном всей спортивной подготовки, основой мастерства борца. Техническая подготовка – процесс формирования техники выполнения специальных приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В качестве средств технической подготовки борцов в основном используются разнообразные упражнения: специально-подготовительные, игровые, соревновательные и др. Они применяются как в процессе обучения техническому действию, так и при его дальнейшем совершенствовании. В то же время соревновательные упражнения, в отличие от остальных, применяются при закреплении двигательного навыка с целью обеспечения надежности и вариативности его реализации в соревновательных условиях.

Каждый борец имеет свой излюбленный прием - «коронный прием». Он называется «коронным», потому что борец выполняет этот прием со стопроцентной уверенностью. Любой чемпион, будь он чемпион мира, Европы или олимпийских игр имеет в своем арсенале «коронный прием», благодаря которому он практически всегда добивается желаемого результата.

В результате проведения анкетирования было выявлено, что главным критерием выбора коронного технического действия у большинства борцов является ориентация на технический арсенал высококвалифицированных борцов, так утверждают – 41% опрошенных борцов. Также нами было выявлено, что большинство борцов определяют с выбором коронного технического действия по рекомендации тренера.

При проведении педагогического наблюдения нами было выявлено, что чаще остальных типов борцов в учебно-тренировочных схватках участвовали борцы типа – силовики 31 борец самбо; борцов типа игровики в нашем исследовании было зафиксировано 26 борцов; борцов типа темповики в ходе исследования зафиксировано 23 спортсмена. Заключительный тип, рассматриваемый нами в нашем исследовании, – это борцы-универсалы. Этот тип имеет средние показатели среди других по количеству борцов в зафиксированных поединках (20 борцов самбо).

Рассмотрев результаты, полученные в ходе проведения педагогического наблюдения, мы определили наиболее применяемые, результативные и эффективные

приемы для каждого типа борцов, которые могут рекомендоваться юным спортсменам, относящимся к соответствующим типам, в качестве коронного приема.

Углубленное освоение и совершенствование коронного приема в рамках предлагаемой методики, повышает эффективность применения коронного приема. В экспериментальной группе достоверно возросли результаты во всех контрольных испытаниях, в контрольной группе прирост результатов не достоверен.

Экспериментальным путем доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс разработанной методики совершенствования арсенала индивидуальных технических действий борцов 16-19 лет, занимающихся самбо. Отмечается статистически достоверное повышение качества процесса формирования арсенала коронных приемов у борцов самбо 16-19 лет.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петров А.Б. К проблеме индивидуального нормирования тренировочных нагрузок борцов-самбистов // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - N 5. - С. 30.
2. Вангелов Ж. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - N 3. - С. 51-53.
3. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 5. - С. 30-35.
4. Петров А.Б. Сравнительный анализ динамики прогностической значимости параметров подготовленности самбистов на разных этапах подготовки // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 9. - С. 30-32.
5. Пономарев В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 7. - С. 58.
6. Схаляхо Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 28-29.
7. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 1999. - N 2. - С. 30-31.
8. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 1999. - N 2. - С. 33-34.
9. Туманян Г.С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Теория и практика физической культуры. - 1998. - N 4. - С. 59-61.
10. Волосов В. Тренажерная подготовка дзюдоиста. - Кстово: ОАО "Кстовская типография". 2002. - 88 с.

11. Карелин А.А. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: Матер. науч.-практ. конф. каф. педагогики Санкт-Петербургской гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, посвящ. памяти А. А. Сидорова. - СПб.: НИИХ СПбГУ, 2002. Вып. 2, с. 69-72.
12. Игуменов В.М. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. -240 с.
13. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С. 13-18.
14. Миндиашвили Д.Г., Фомин Л.М., Савчук А.Н. Некоторые критерии отбора в вольной борьбе. Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985-78с.
15. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. Физкультура и спорт, - М,: 2005-168 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Учебное пособие. - М.: советский спорт, 1998 – 280с.
17. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 3. - С. 11.
18. Пономарев В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 7. - С. 58.
19. Схаляхо Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 28-29.
20. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - N 7. - С. 34-35.
21. Мицкевич Э.А. Индивидуальное управление учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - N 12. - С. 52.

22. Полухин А.В. Совершенствование действий нападения и активной обороны в дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - N 4. - С. 36-39.
23. Ротенберг А.Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов-единоборцев // Теория и практика физической культуры. - 2007. - N 7. - С. 52-55.
24. Схаляхо Ю.М. Унификация атакующих технико-тактических действий в дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2007. - N 8. - С. 45-48.
25. Новиков А.А. Тренажерная тренировка дзюдоистов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 7. - С. 33-35.
26. Полухин А.В. Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 30-31.
27. Свищев И.Д. Темп выполнения дзюдоистами технико-тактических действий в соревновательном поединке // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 8. - С. 35-38.
28. Схаляхо Ю.М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 28-29.
29. Шахов А.А. Самостоятельная подготовка студентов, изучающих тактику дзюдо на основе компьютерного обучения // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 9. - С. 44.
30. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 5. - С. 30-35.
31. Свищев И.Д. Темп ведения поединка в дзюдо и его формирование у дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. - 2005. - N 5. - С. 43-45.
32. Табаков С.Е. Исходное состояние и перспективы развития дзюдо в олимпийском цикле 2005-2008 гг. // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 5. - С. 28-29.

33. Панков В.А. Актуальные проблемы подготовки сборной команды России по дзюдо к Олимпийским играм 2004 года // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2004. - N 7. - С. 37-38.
34. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - N 3. - С. 51-53.
35. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - N 2. - С. 36-37.
36. Свищев И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 9. - С. 29-35.
37. Еганов А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 4. - С. 31-32.
38. Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения // Теория и практика физической культуры. - 2000. - N 2. - С. 46-50.
39. Дмитриев Р.М. Использование стандартных ситуаций в дзюдо // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 1999. - N 2. - С. 32-33.
40. Еганов А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 9. - С. 7-10.
41. Туманян Г.С. Совершенствование гибкости дзюдоистов и самбистов: многолетнее, в течение тренировочного дня и занятия // Теория и практика физической культуры. - 1998. - N 4. - С. 59-61.
42. Акопян А.О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 2. - С. 21-23.
43. Греховодов В.А. Спортивная борьба: изменение тактики // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 3. - С. 49-51.

44. Иванюженков Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 1. - С. 46-48.
45. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 10. - С. 36-38.
46. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 3. - С. 11.
47. Перевицкий И.С. Субъективизм судейства в греко-римской борьбе и решение борцами ситуационных задач в этих условиях // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2006. - N 12. - С. 32-33.
48. Речкалов А.В. Психологический статус спортсменов разных специализаций // Теория и практика физической культуры. - 2006. - N 6. - С. 47-49.
49. Шишков Д.В. Беговая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом современных концепций биоэнергетики мышечной деятельности // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2005. - N 3. - С. 36-38.
50. Греховодов В.А. Компьютерные технологии и спортивная борьба // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2004. - N 6. - С. 35-36.
51. Кахабришвили З.Г. Креатиновые продукты в спортивном питании борцов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - N 7. - С. 10.
52. Шулика Ю.А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2004. - N 8. - С. 35-36.
53. Панков В.А. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2003. - N 3. - С. 37-38.
54. Агаджанян М.Г. Кардиологические показатели, отражающие долговременную и срочную адаптацию борцов к нагрузкам // Теория и практика физической культуры. - 2002. - N 2. - С. 5-8.
55. Кабанов А.Л. "Опорность" как принцип развития координации движений в борьбе // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 9. - С. 36-38.

56. Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 10. - С. 30-33.
57. Суханов А.Д. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2002. - N 4. - С. 37-38.
58. Болтиков Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секциях спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. - 2001. - N 2. - С. 45-46.
59. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2001. - N 8. - С. 37-38.
60. Суханов А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля // Теория и практика физической культуры. - 2001. - N 9. - С. 41-44.
61. Ашкинази С.М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. - 2000. - N 2. - С. 61.
62. Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 6. - С. 36.
63. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры. - 2000. - N 10. - С. 41-44.
64. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 6. - С. 31-32.
65. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 6. - С. 28-30.
66. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. - 2000. - N 6. - С. 33-35.

67. Блеер А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 53-54.

68. Каращук А.Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 59-61.

69. Кулик Н.Г. Влияние продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - N 2. - С. 52.

70. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры тренер: журнал в журнале. - 1999. - N 2. - С. 22-26.

71. Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: диссертация кандидата педагогических наук. – Москва, 2014. – 196 с.