

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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  
Кафедра педагогики

**Сергомасов Виталий Викторович**

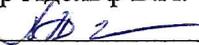
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «**Формирование технико – тактических действий у  
начинающих борцов вольного стиля в тренировочном процессе в  
возрасте 12-13 лет**»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Педагогика  
профессионального образования на основе проектно-ориентированной  
деятельности

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

17.12.17   
(дата, подпись)

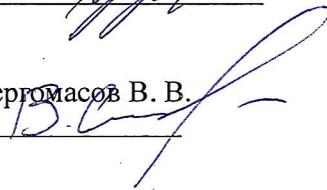
Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

17.12.17   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент кафедры педагогики  
Вахрушев С. А.

16.12.17   
(дата, подпись)

Обучающийся Сергомасов В. В.

16.12.2017   
(дата, подпись)

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКА, НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	10
1.1. Теоретические и практические основы обучения технико- тактическим действиям (ТТД) в вольной борьбе.....	10
1.2. Методы обучения в вольной борьбе.....	14
1.3. Формирование технико-тактическая арсенала борца.....	36
1.4. Физические качества как условия успешного формирования технико – тактического арсенала борца .....	44
Выводы по первой главе.....	47
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	48
2.2. Методы исследования.....	48
2.1. Организация исследования.....	49
ГЛАВА 3.РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И ПРОВЕРКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.....	50
3.1. Констатирующий эксперимент.....	50
3.2. Разработка методики повышения технико-тактического арсенала борцов на начальном этапе .....	53
3.3. Экспериментальная проверка эффективности внедренной методики в педагогическом эксперименте.....	65
Вводы по третьей главе.....	71
ЗАЛЮЧЕНИЕ.....	72
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	73
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	74

## Введение

**Актуальность.** В определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техника. Только благодаря разносторонней технической подготовленности борец может добиться высоких спортивных результатов. Поэтому важно в совершенстве владеть всеми основными приемами квалификационных групп, а также защитами от них и контрприемами, уметь увязывать действие в комбинацию. Разносторонняя техническая подготовка борца – одно из важнейших требований для современной борьбы.

Также высшим критерием в определении спортивного мастерства является умелое тактическое построение схватки с разными по подготовленности борцами как в частности, так и в целом по проведению конкретного соревнования по значимости, где четко выявляются свои положительные и отрицательные качества по технической, тактической и психологической подготовке.

Методы обучения вольной борьбы наиболее широко представлены в специальной литературе. Это говорит о том, что обучение в вольной борьбе имеет большое значение.

Целью обучения спортивной борьбе является формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности. Обучение и тренировка по борьбе осуществляется в соответствии с программами, утвержденными Министерством Спорта Российской Федерации, задача тренера в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать цель стоящей перед ними, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу. При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающегося.

Наше исследование необходимо для решения задач технико-тактической подготовки юных спортсменов, на начальных этапах обучения, - это является важнейшим залогом для достижения высокого спортивного мастерства в будущем.

**Противоречия:** Анализ литературных источников по исследуемой проблеме позволил выявить следующие противоречия между:

- повышенные требования к нормативным результатам выступлений спортсменов и не соответствие возрастных особенностей спортсменов к выполнению данных нормативов с связи отсутствием ведущих основных техника – тактических действий на различных этапах подготовки.

- формированием ускоренной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена и в внедрение программного обеспечения и инновационных технологий в процесс спортивной подготовки спортсмена.

**Проблема исследования:**

Формирование технико – тактических действий у начинающих борцов вольного стиля в тренировочном процессе в возрасте 12-13 лет по вольной борьбе является одним из условий повышения техника-тактической подготовленности, но известные программы тренировочных упражнений не всегда приводят к максимальному эффекту и не всегда ориентированы на данную возрастную категорию.

Выявленные противоречия, а также недостаточная разработанность проблемы обусловили выбор темы исследования «Формирование техника – тактических действий у начинающих борцов вольного стиля в тренировочном процессе в возрасте 12-13 лет».

**Цель исследования:** Формирование технико-тактического арсенала начинающих борцов вольного стиля для более эффективного ведения тренировочных, соревновательных поединков и повышения их общей физической подготовленности.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс, борцов вольного стиля в группах начальной подготовки в возрасте 12-13 лет.

**Предмет исследования:** Процесс формирования технико-тактического арсенала на основе общей физической подготовленности начинающих борцов вольного стиля в возрасте 12-13 лет.

**Гипотеза:** Предполагается, что владение необходимой базой физических качеств, позволит эффективно и правильно построить процесс методики формирования технико-тактических действий, если будут соблюдены следующие условия:

- реализованы принципы физического воспитания (с ударением на принцип постепенности);
- использованы методы обучения и тренировки с преимуществом метода многократных повторений;
- разработана методика ускоренного развития физических качеств по формированию технико-тактических действий начинающих борцов вольного стиля.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников для сбора информации о технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.
2. На основе полученных литературных источников обосновать и разработать методику формирования технико-тактических действий борцов 12-13 лет вольного стиля.
3. Проверить эффективность данной методики по подготовке борцов в педагогическом эксперименте.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- В теории и методике физической культуры и спорта (Алексеенка Ю.Г, Бальсевич В.К, Ю.К. Конверсия, Куков М.Н, Кузнецов В.С, Миндиашвили Д.Г, Завьялов А. И.,Холодов Ж.К., Г.Г. Чернышеко, Щупика Ю.А.

- В теории и практики физической культуры и спорта (Алиханов И. И., 12. Богеи М.М., Гуськов С.И., Егунов А.В., Купцов А.П., 50. Миндиашвили Д.Г.

В соответствии с целью и задачами были использованы следующие **методы исследования:**

- Анализ литературных источников – это метод использования для изучения интересующих нас вопросов о физической подготовке борцов.

- Метод анкетирования из источников разных методических литератур и авторов известных спортсменов и тренеров – это сбор мнения по образцам заполнения анкет. Анкетирование помогает получать информацию о мнениях компетентных людей по спортивным единоборствам, намерениях, разработках и так далее.

- Педагогическое наблюдение - это планомерный процесс и анализ, т.е. оценка без вмешательства процесса исследования. Педагогическое наблюдение направлено на выявление методов обучения, используемых в борьбе.

-Контрольные упражнения – используются с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых способностей юных борцов.

-Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. В педагогическом эксперименте основное внимание направлено на формирование технических приемов по вольной борьбе их распространенности, результативности и эффективности, а также на повышение уровня физической подготовки борцов для дальнейшего использования средством общефизической подготовки.

-Статистическая обработка результатов – это полученные в ходе исследования, при помощи методов математической статистики. Вычислялись достоверность, разности средних значений, показателей по t – критерию “Стьюдента”.

**Базой исследования** явилась «Школа Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили»

**Достоверность** полученных результатов обеспечивается развернутым анализом проблемы, системным подходом к решению выделенных в исследовании задач, теоретико-методологической базой исследования, изучением большого количества программ обучения по вольной борьбе в системах дополнительного образования, апробацией организационно-методических условий формирования техника-тактических действий у начинающих борцов вольного стиля в возрасте 12-13 лет, использование адекватных поставленным цели и задачам методов исследования.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования:**

Мы разработали план учебно-тренировочного процесса, при котором повышается тактико-технический база и общая физическая подготовка.

1. Разработанная методика, направленная на формирование техника-тактической действий, имеет не только практическое значение в области спортивной тренировки, но и теоретическое обоснование целенаправленной методики формирования техника тактической действий имеет место теоретическом программно-методическим обеспечением.

2. Доказана эффективность применения разработанной методики, направленной на формирование технико-тактических действий, обеспечивающих усвоение фонда двигательных умений и навыков у начинающих борцов в возрасте 12-13 лет за счёт выполнения разнообразных техника тактических упражнений, которые определяются программно-методическим обеспечением спортивной подготовки по вольной борьбе.

**Практическая значимость.** Разработаны рекомендации по технико-тактическим действиям в борьбе, которые позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе. Применение в системе обучения наших разработок позволит содействовать

росту показателей реализации технико-тактических действий у юных борцов вольного стиля в учебно-тренировочном процессе.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Повышение эффективности тренировочного процесса для формирования технико-тактических действий у борцов возрасте 12-13 лет на занятиях по вольной борьбе достигается на основе выявленных и реализованных педагогических условий, включающих: Сбор анамнестических сведений о борцах в возрасте 12-13 лет на предмет выявления особенностей техника-тактических действий, а также сведений о наличии катанестических данных, последовательного усложнения основных движений и разнообразия упражнений, сопровождающихся мониторингом результативности количественных и качественных показателей.

2. Целенаправленное формирование технико-тактических действий у начинающих борцов возраста 12-13 лет на занятиях по вольной борьбе осуществляется посредством разработанной методики, реализуемой в условиях учебно-тренировочного занятия, и позволяет существенно повысить спортивные достижения, стабилизировать выполнение технико-технических приемов и повысить качество их выполнения.

3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию технико-тактических действий у начинающих борцов вольного стиля в возрасте 12-13 лет на базе «Школы Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили» подтвердила результативность реализации разработанных организационно-методических условий.

### **Апробация и внедрение результатов исследования.**

Результаты исследования апробировались и внедрялись последовательно на всех этапах его проведения. Основные положения диссертации, теоретические и практические результаты были представлены:

на конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» МОЛОДЁЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА 2017, Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Абакан, 7 декабря 2107 г.).

**Структура работы:** диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка.

# **ГЛАВА 1. Теоретические основы обучения технико-тактической подготовке начинающих борцов вольного стиля**

## **1.1. Основы обучения технико-тактическим действиям (ТТД) в борьбе**

Работа тренера – это многогранная педагогическая работа. Кроме глубокого знания своего предмета, тренер должен быть знаком с основами педагогики, психологии, физиологии и гигиены, иметь специальную педагогическую подготовку. Одним из очень важных разделов работы тренера – это обучение технико-тактическим действиям, приемам борьбы [8].

Задача воспитания физически совершенного человека может успешно решаться, тогда, когда обучение в процессе занятий физическими упражнениями ведутся с учетом индивидуальных возможностей, занимающихся [15].

По словам В.А. Бекетова тренер должен четко уяснить, что каждый из его воспитанников является одновременно членом нескольких коллективов, в которых осуществляется педагогический процесс воспитания его как личности.

Личность юного борца формируется под воздействием многих факторов, поэтому необходимо постоянно согласовывать и координировать, логически сочетать характер всех воспитательных влияний и воздействий. Эффективной может быть только комплексная система воспитания. Чтобы сохранить и упрочить хорошие отношения в коллективе, тренеру необходимо использовать педагогические оправданные методы. Тренер обязан проявлять обязательную требовательность к юным борцам, быть строгим и справедливым.

Убеждения, разъяснения, личный пример должны логически сочетаться с систематическими упражнениями юных борцов в нравственных действиях, поступках [10].

А.Г Станков считает, что развитие современной педагогики ведет к все большей индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Однако восстановление всесторонне развитого человека возможно только в коллективе, что вовсе не улучшает процесс обучения.

Задача воспитания физически совершенного человека может успешно решаться тогда, когда обучение и воспитание в процессе занятий физическими упражнениями ведутся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Несмотря на давний интерес педагогов, в том числе и работающих в области спорта к проблеме индивидуализации учебно-воспитательного и тренировочного процесса относятся равнодушно, эта тема остается актуальной и на сегодняшний день [29]. Успех многолетней подготовки спортсменов в значительной степени зависит от того, насколько правильно тренер и спортсмен оценивают совершенное состояние спорта, перспективы его дальнейшего развития, а, следовательно, представляют себе цели и задачи тренировки [20].

В.М. Игуменов предлагает: задачи обучения в вольной борьбе.

- 1.Формирование оптимального объема знаний.
- 2.Совершенствование навыков выполнения различных видов упражнений.
- 3.Формирование навыков и умений ведения различного вида схваток.
- 4.Формирование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики борьбы.

Методы обучения:

- 1.Словесный метод.
- 2.Наглядный метод.
3. Практические методы: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного.

Методы обучения – это система целенаправленных действий учителя, организующих познавательную практическую деятельность учащихся [31].

Ю.Ф. Буймена с соавтором описывают методы спортивной тренировки.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Наряду с данными методами в спортивной тренировке применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и т.д.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией юного спортсмена, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами [14].

А.З. Каулин утверждает, что, решая педагогические задачи в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающегося.

В организации учебного процесса преподаватель применяет методы слова, показа, упражнений, игровой. Каждый метод не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании один с другим.

Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий. Научно-методическая подготовленность преподавателя оказывает существенное влияние на выбор обучения [35].

По мнению Е.Г. Беккера процесс обучения борца осуществляется на основе установленных принципах: сознательности, наглядности, доступности, активности, постепенности и прочности.

Основным методом обучения борцов является образцовый показ изученной техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения. Показывая технику приема, тренер должен объяснить тренирующимся технически правильное выполнение приема и его тактического применения [11].

Ю.А. Шахмурадов предлагает в качестве основного метода для группы начальной подготовки, метод моделирования различных сторон

единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявить их характерные особенности с самого раннего этапа, специализации необходимо готовить юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнений двигательных умений в последующим переходящим в двигательный навык [90].

Ю.А. Орешкин утверждает, что каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятие с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма [58]. Основные задачи обучения в свою очередь включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировке, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д. [69].

Пути совершенствования технического мастерства спортсменов с позиции технической подготовки можно разделить на две основные группы:

1. группа борцов владеет одним или двумя приемами и имеет разностороннюю предварительную подготовку.
2. Группа владеет целым комплексом приемов с одним общим началом. В борьбе следует рационально использовать эти два пути – ограничение и разнообразие технического и тактического материала, так чтобы не мешали, а дополняли друг друга и способствовали бы дальнейшему развитию технического совершенствования [70].

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо основываться на принципах тренировки следует учитывать уровень спортивных достижений и мастерства команды, 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) [79].

А.Г. Мазур с А. Новиковым высказывают, что изучение приемов и комбинации проводится способом изучение приемов в целом или способом изучения его по частям.

В первом случае способ изучения приема или комбинации более простого по своей структуре, здесь борец усваивает и выполняет изученный прием или комбинацию после того, как ему показали и объяснили, как это делается.

Во втором случае изучение приема или комбинации проводится раздельно, по частям. Этот способ следует применять в том случае, если прием или комбинация сложны, и изучить их сразу невозможно, здесь требуется координация движений отдельных частей тела [54]. Обучение спортивной борьбе – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование занимающихся.

Процесс обучения включает в себя деятельность преподавателя – тренера и деятельность занимающихся. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой. Методика обучения и совершенствования техники спортивной борьбы получила довольно широкое освещение в учебно-методической и научной литературе [43].

## **1.2. Методы обучения в вольной борьбе**

Основным методом обучения борцов является образцовый показ изучаемой техники с попутным объяснением и выполнением данного упражнения. Показывая технику приема, тренер должен объяснить

занимающемся технически правильное выполнение приема и его тактическое применение [46].

Методы обучения зависят от задачи, которую решает тренер или преподаватель и от возраста, уровня развития занимающихся, особенностей изучаемого материала. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена борца, тренера или судьи обычно решают следующие задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических и волевых качеств.
3. Усвоение знаний по теории спортивной борьбы.
4. Овладение техническими и тактическими действиями в борьбе.

Обучение судейству.

5. Совершенствование навыков для ведения борьбы в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и судейства [71].

Ж. Копдепон считает, что начинать обучение борьбе рекомендуется с учениками 4-6-х классов. Принципиально важно поставить ученика в определенные условия схватки и, основываясь на этом, посредством микросхваток, ограниченных по времени, побудить его к поиску собственных решений поставленной задачи.

При начальном обучении ведению борьбы в партере мы пытаемся добиться того, чтобы ученики были заинтересованы «распластать» партнера на ковре. Тогда целью ученика, находящегося внизу, будет избежать падения на ковер, попытаться устоять на коленях и, возможно, встать на ноги, лицом к партнеру.

Чтобы повысить интерес к борьбе в партере, преподаватель может давать «очки».

Борьба в стойке: захваты за ноги:

Борьба с одной захваченной и поднятой ногой; проходы назад и переводы в партер; броски при помощи ног с предварительным контролем за, руками противника.

Борьба в партере:

Не дать себя захватить за пояс; не давать себя захватить за руки; борьба с захваченными руками; борьба с захваченными ногами.

Проблемы травматизма в начальной стадии обучения вольной борьбе.

Перед тем, как начать занятие непосредственно борьбой, готовим к этому учеников при помощи различных игр, в которых есть элементы приемов и положений, встречающихся в борьбе [40].

Л.П. Матвеев с соавтором утверждают, что при организации контингента учащихся в школьных уроках физической культуры применяют фронтальный, групповой методы и метод индивидуальной организации. Фронтальный метод чаще всего используются в подготовительной и заключительной части занятия; нередко он вполне пригоден и для основной части. Одинаковое задание может выполняться: а) одновременно всем классом; б) одновременно в группах, отделениях; в) поочередно.

Групповой метод характеризуется разделением учеников на несколько групп и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя с помощью подготовленного актива учеников.

Метод индивидуальной организации деятельности учащихся представляет наибольшие возможности дифференцированного подхода к ним с учетом уровня их подготовленности, состояния здоровья [57].

По словам Ю.В. Щербакова при начале тренировочного процесса тренер должен следить внимательно за разогревочным процессом. Нужно обязательно объяснять при разборке в парах по своим весовым категориям. В партере необходимо широко использовать уже с 3-5й тренировки полезно давать простейшие виды борьбы: из положения лёжа рядом одноимённым или разноимённым боком друг к другу, лицом вверх или вниз, по сигналу

сесть или встать на колени и произвести какой-либо захват: постараться соперника положить на лопатки.

Наиболее простыми упр. в стойке является выталкивание из определённой площади или перетягивание партнёра.

Начиная со 2 месяца занятий, тренер обучает основному захвату в партере за руки, туловище, ноги, головы. Через 4-5 месяцев следует изучать, совершенствовать передвижению в стойке, захваты. При разучивании и совершенствовании приёмов борьбы рекомендуется проводить учебные схватки. Особое внимание следует уделить укреплению моста, развитию гибкости, силу. В конце недели необходимы тренировочные схватки [95].

Б.М. Рыбалко в процессе обучения пришёл к выводу, что и к методу моделирования может быть применена многоуровневая система. Выделено 3-и уровня моделирования: 1-й теоретически, 2-ой лабораторный и 3-й практический. На каждом из них решаются свои специфические задачи.

На первом уровне формируются знания, представления.

На втором уровне направлен на формирование кинетического образа изучаемого действия и умение его, выполнить как слитно, так и поэтапно.

Третий уровень моделирования направлен на выполнения технических действий в усложненном виде (сорев. обстановка) [68].

В.А. Геселевич считает, что наряду с увеличением количества занятий в течении дня следует сохранять по возможности высокую нагрузочность отдельных тренировок за счёт использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях. При этом следует опираться на постулаты о феномене активного отдыха и суточном ритме работоспособности борцов.

В частности, для реализации феномена Сеченова весьма полезны относительно контрастные тренировочные программы для утреннего, дневного и вечернего занятия. При этом контрастность заданий должна

оцениваться не только с психологических, но и с физиологических позиций. Очень важно соблюдать именно относительную контрастность заданий, т.к. полная контрастность тренировочной программы правомерна в основных и регулировочных тренировочных днях. Если в течение основного тренировочного дня борцы трижды в день выполняли работу на ковре с постоянными перепадами интенсивности, то в программе регулировочного дня категорически запрещены упражнения с перепадами интенсивности не только на ковре, но и в других условиях (пример, игра в футбол). В течение регулировочного дня уместны монотонный бег, плавания гребля и др. циклические упр. С постоянным режимом интенсивности.

При прочих равных условиях в первой (утренней) тренировке, проводимой до завтрака в течение 50-60 мин., следует отдавать предпочтение решению задач совершенствования ловкости и технической подготовленности. Традиционный УТС-планируется понедельное, включая от 1 до 3, реже до 4, иногда до 5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Непосредственно перед соревнованием планируются банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентаря и другими условиями предстоящего состязания [19].

Д.Г. Харре высказывает, что борцы вольного стиля должны быть готовы к проведению от 4 до 8 схваток за 3-4 дня, а во втором, как правило, к одной, реже к двум, схваткам в течении одного дня.

Специалисты рекомендовали: при подготовке к матчевым встречам, чередовать схватки на ковре через день с таким расчетом, чтобы последняя тренировка на ковре была за день до соревнований [83].

Л.К.Гуков утверждает, что методы обучения зависят от задачи, которую решает тренер или преподаватель, возроста, уровень развития занимающихся и особенности изучаемого материала. В практике обучения борьбе используются сл. методы.

Рассказ или лекция. Используются для изучения теории борьбы.

Самостоятельная работа. Выполняется обучающимися борцами при изучении теории борьбы, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

Главным об обучении техники борьбы является формирование соответствующих двигательных навыков. Это достигается последовательным переходом от сравнительно легких условий выполнения к сложным условиям схватки. Совершенствование и специализация борца во многом зависят от тактики борьбы, а она в свою очередь – от того объема техники, которым владеет борец [22].

Г.Б. Бардамов с соавторами высказывают, что базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представления об основных требованиях и организаций движений с учётом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательных задач, базовые действия структурируются в сознании обучаемого превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности [92].

Ж.К. Холодов предлагает: методы спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки используются 2 группы методов:

1. общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
2. практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К условным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. [84].

В.К. Бальсевич с соавторами предлагают: принцип наглядности.

Принцип наглядности нацеливает на создание необходимых для деятельности двигательных представлений.

Правила практического воплощения принципа наглядности: [9].

1. создать правильное представление о структуре изучаемого движения.
2. Применить многообразные средства наглядности.
3. При планировании и оценке тренировки применяй графические изображения
4. Решай воспитательные задачи тоже наглядно
5. Обеспечивать наглядность с учетом возрастных особенностей

По словам М.Н. Кукова основными методами развития общей выносливости являются: [41].

1. метод слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.
2. Метод повторного интервального упражнения.
3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод

Ф.П. Суслов считает, что в тренировочном процессе действуют различные закономерности. В первую очередь – биологические, педагогические, психические и логико-познавательные. Их следует применять, руководствуясь специальными целями тренировки. Для тренера они – обязательное руководство к действию, поскольку относятся к сознательному и комплексному использованию закономерностей единого процесса образования и воспитания.

Методы и нагрузка в процессе тренировки быстроты.

Решающий фактор в тренировке быстроты – это высокая интенсивность движений. Прежде чем выполнить прием на полной скорости, необходимо упрочить технику на средней и субмаксимальной скоростях, чтобы предупредить явление судорожной напряженности [73].

А.Е. Павлов утверждает, что нужно с самого начала стремиться формировать технику при нарастающей интенсивности. Сразу после вводной

части нужно переходить к наиболее действенным скоростным нагрузкам, а все остальные задачи решать после этого.

Плотность воздействия.

Интервалы между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности. Продолжительность отдыха можно устанавливать примерно от 4 до 6 минут [59].

По словам Е.Н. Суховой основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1. методы строго регламентированного упражнения

Включает в себя:

- метод повторного выполнения движений на максимальной скорости
- метод вариантного упражнения с варьированием скорости.

2. соревновательный метод (применяется в различных состязаниях).

3. игровой метод. Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально выраженной скоростью в условиях проведения подвижных игр [74].

В.Н. Демин с соавторами предлагают: специальные упражнения абдоминального дыхания, выполняемые самыми разнообразными способами, рассматриваются как самый верный метод развития тех внутренних факторов, которые необходимы для практики борьбы.

Почти каждый специалист соглашается с тем, что абдоминальное дыхание увеличивает силу тела и активизирует его центр координированной энергии. Некоторые специалисты предостерегают от вдохов в момент атаки, контратаки или отражения атаки противника, рекомендуя в таких ситуациях совершенствовать резкий выдох. Такая методика применима в быстроменяющихся обстоятельствах боя, когда все силы тела объединяются в одном динамическом слиянии, часто выражающимся в координированном крике [25].

Е.М. Чумаков с соавторами утверждают, что примерно за неделю до первого урока учитель показывает всех юношей врачу-дерматологу, который осмотрев кожные покровы, дает разрешение каждому на занятия борьбой.

Помещение надо периодически проветривать, во время занятия у учителя под рукой должна быть аптечка с необходимым набором лекарственных средств на случай травм, тренеру нужно помнить, что после легкой травмы или болезни учащегося нельзя допускать к занятиям борьбой без разрешения врача.

Уроки борьбы начинаются с ходьбы, бега, выполнения ОРУ и специальных упражнений.

Во время обучения приемам группа занимающихся располагается вдоль одной стороны ковра с тем, чтобы всем было видно выполнение захватов, основных действий и приемов. В учебной программе по борьбе предусмотрено изучение приемов самостраховки, борьбы лежа и стоя, а также учебных схваток [32].

М.Н. Рубанов с соавтором считают, что в качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные они позволяют:

1. повысить уровень физической подготовки
- 2.изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных
- 3.сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы

1. Воспитать морально-волевые качества, необходимые борцу для выполнения поставленных задач.

В первую группу входят координационные игры, которые направлены, прежде всего, на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы [36].

Г.С. Туманян высказывает, чтобы повысить интерес юных спортсменов к освоению базовых элементов, полезно применять различные подвижные игры. Большой опыт в применении таких игр-задач накоплен и систематизирован.

Для работы с юношами-старшеклассниками учителю достаточно использовать 4 группы подвижных игр: с касаниями, с атакующими захватами, стеснениями и с элементарными формами борьбы. Для их проведения группа разбивается на пары, примерно равные по росту и весу. Учитель объясняет правила и ставит задачу, после чего дает сигнал к началу игры. Во время игры он следит за правильным выполнением задания, придерживает слишком увлекшихся учеников, меняет партнеров, если они не равны по силам, следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу. Необходимо также следить за тем, чтобы пара играющих, увлекшись, не травмировала находящуюся рядом пару. Для этого следует соблюдать дистанцию не менее 2 м.

Каждая игра длится 1-2 минуты. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем.

Игры с касаниями, теснениями и атакующими захватами можно проводить как на борцовском ковре, так и на полу, игры с элементарными формами борьбы только там, где имеется борцовский ковер или гимнастические маты [78].

С.И. Гуськов утверждает, что подготовка борца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему. Основой этой системы является этап начальной подготовки. Главной целью начального этапа подготовки является привлечение учащихся к систематическим занятиям борьбой сохранение контингента занимающихся.

Этап начального обучения охватывает трехлетний период обучения борцов.

Первый год занятий начинается с предварительного отбора и зачисление в группу. В этот период у юных борцов имеются большие возможности для воспитания гибкости, поэтому следует увеличить амплитуду в тех движениях, которые способствуют овладению техники борьбы.

На втором и третьем году расширяется арсенал изучаемых приемов. Основным изучаемым приемом является бросок подворотом.

Этап начальной подготовки – важный период в жизни каждого борца. В это время речь идет особенно специализированной тренировке [23].

По мнению В.И. Пугачева тренировка, будучи вторичным компонентом, в спортивной деятельности необходима как средство подготовки к участию в соревнованиях. Сильное негативное явление эмоциональных факторов соревнований связано с тем, что борец заранее мысленно переживает различные ситуации, их неудачный или удачный исход, возможные последствия успеха или неудачи. Такие эмоциональные переживания часто ведут к гораздо большему расходу нервных ресурсов, чем реальные трудности соревнований. Практика и специальные исследования показывают, что высоких результатов в спортивной борьбе достигают спортсмены, находящиеся перед стартом в состоянии сильного или очень сильного возбуждения.

Методы повышения технической напряженности:

- ведение конкурентных отношений между занимающимися при выполнении различных упражнений
- ведение оценки результатов выполнения тренировочных заданий (занижение оценки)
- управление поведением партнеров
- усложнение условий тренировки
- присутствие знакомых лиц
- возбуждающая функциональная музыка [63].

В.В. Громько с соавтором высказывают, что метод задания заключается в том, что занимающимся предлагается выполнить то или иное конкретное задание, вытекающее из боевой практики участия в соревнованиях.

Благодаря использованию этого метода борцы развивают тактическое мышление, овладевают способностью наиболее эффективно и рационально действовать в различной соревновательной обстановке, совершенствуют свои технико-тактические действия.

Еще большую роль метод заданий может сыграть во время участия в подводящих и контрольных соревнованиях. Встреча с противником ниже по классу или слабо подготовленным принесет больше пользы борцу, будет способствовать дальнейшему совершенствованию его мастерства [44].

Г.Ф.Мисюк с соавтором считают, что при обучении нужно обратить внимание не только на то, чему можно учить, а на то, что способен организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и др. Чтобы не ошибиться при применении этого вопроса рекомендуется следующее:

1. проводить хорошую общую разминку перед началом занятия, чтобы подготовить организм и двигательный аппарат ко второй части урока.

2. Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в следующей последовательности:

- сначала маневрирование, сближение, захваты ног со сваливанием и контрприемы от них. Затем переводы и контрприемы от них, сбивание и контрприемы от них, и наконец, броски и контрприемы от них [51].

Г.С. Туманян с соавтором утверждают, чтобы повысить интерес юных спортсменов к освоению базовых элементов, полезно применять различные подвижные игры. Нужно использовать 4 группы подвижных игр: с касаниями, с атакующими захватами, стеснениями и с элементарными формами борьбы [81].

В.В. Пыжов с соавтором высказывают, что в практике используются такие методические приемы: разминание, встряхивание, похлопывания, нажатие на мышцы туловища, рук, ног, шеи, головы.

Приемы непосредственного воздействия используются тренерами, их помощниками и всеми спортсменами при обучении приемам в парах с целью поддержки, страховки, передачи ощущений, характерных для правильного и неверного положений.

На основании проведенных исследований были разработаны и систематизированы 3 группы методических приемов, с использованием приемов непосредственного воздействия при исправлении наиболее типичных ошибок.

1-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике бросков через спину.

2-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике бросков прогибом.

3-я группа: приемы, направленные на исправление ошибок при обучении технике приемов борьбы в партере.

Начинающему борцу лучше один раз почувствовать правильное выполнение приемов, чем сто раз увидеть его отличное выполнение [64].

По словам О. П. Юшкова ведущие советские тренеры по вольной борьбе уже на первом году обучения предлагают для изучения практически весь взрослый арсенал борьбы. В этом видится одно из важных условий, определяющих последовательность изучаемого материала на каждом этапе подготовки спортсменов, которая заключается в наличии связей между наличным видом деятельности и этапами подготовки к ней [97].

Г.С. Туманян считает оптимальным строить последовательность обучения концентрическим методом.

Применение концентрического метода предусматривает наличие классификаций движений, в которой определено число квалификационных

групп. Квалификационные группы систематизированы по педагогическим правилам – сложность движений увеличивается, от первой к последней группе, а внутри каждой группы - от первого к последнему движению [76].

В.А. Запорожнов предлагает, методы развития выносливости.

В процессе развития выносливости могут применяться различные по характеру и продолжительности упражнения. Эти упражнения могут вовлекать в работу большую часть мышц, оказывающих локальное воздействие. Решающую роль в развитие выносливости играет интенсивность работы, продолжительность, общее число повторений [28].

В.В. Колосов считает, что физическая подготовка борца в вольной борьбе складывается из нескольких комплексов тренировочной подготовки, а именно:

1. Разминкой перед основным тренировочным планом.
2. Отработка приёмов, комбинаций (основная часть тренировки)
3. Общей физической подготовки.

Перспективный план индивидуален для каждого спортсмена и это должен учитывать тренер при проведении тренировочного занятия, так как каждый спортсмен обладает разной физической подготовкой и это главное при отработке приёмов и комбинаций. Каждому спортсмену свойственны определённые приёмы, которые соответствуют его физическому развитию, отработка которых увеличивает рост спортивного мастерства. Каждый спортсмен прибегает, используя свои тактические и технические действия для проведения приёма соответствующих его физическому развитию. Эти действия просматриваются на примере, например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести нападения приёмами, требующие большую физическую силу, то его атака не будет опасной для противника. Когда у спортсмена развитие одного какого-либо качества преобладает над другим то при подборе и совершенствованию приёмов и комбинаций индивидуально ему нужно выбирать такие приёмы, которые бы

соответствовали его физическому развитию. Из выше изложенного можно выделить, что техническая подготовка борца строится в основном на его индивидуальных и моральных, волевых данных [38].

И.И. Алиханов высказывает, что правилами в вольной борьбе запрещается бросать противника на ковер, оставаясь в стойке. Поэтому основной механизм всех бросков, сбиваний, вертушек выгоднее строить таким образом, чтобы атакующий во всех случаях начинал терять равновесие и только потом, силой воздействуя на противника, вовлекал бы его в общее падение. При этом за короткий срок падения, атакующий борец должен успеть перевернуть противника таким образом, чтобы последний оказался в заключительный момент в опасном положении.

В зависимости от способа переворота различаться броски подворотом, прогибом, мельницей, вращением. И все приемы преподаются с подводящих упражнений.

Это преднамеренные операции, направленные на то, чтобы возникла удобная для проведения определенного приема ситуация.

Варианты ведения хватки в вольной борьбе: внезапность и раскрытие [3].

По мнению А.А. Новикова при современном уровне мастерства в борьбе ведущее значение в процессе совершенствования имеет техника. Для создания у спортсменов более глубокого представления о двигательном действии необходимо развивать у него способность к выработке представлений, самоконтроля и продумыванию движений.

В учебно-тренировочных занятиях с целью достижения высокой стабильности и рациональной вариативности технических действий усложняется внешняя обстановка и используются упражнения при различных состояниях организма. Для совершенствования и частичной перестройки отдельных деталей технических движений применяются методы облегчения условий выполнения технических действий [56].

А.В. Ивойлов утверждает, решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный борец не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит:

- 1) в попеременном использовании обоих методических приемов;
- 2) в выполнении движения на максимально близкой, но контролируемой скорости [30].

Ю.В. Щербаков предлагает подготовительную часть занятия (15 мин).

1. ходьба, бег приставными шагами.
2. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед.
3. В движении выполнение специальных упражнений для проработки мышц и суставов кистей и шеи.
4. «Чехарда»: все, кроме последнего размещаются по краю ковра, разомкнувшись на 2 –3 шага и наклонившись вперед; последний перепрыгивает через весь прыжок «ноги врозь», затем пробегает вперед 2-3 шага, останавливается и наклоняется вперед.
5. Длинные кувырки вперед.
6. В стойке. Передвижения по ковру, сохраняя обоюдный захват двумя руками плеча партнера, стараясь вывести его из равновесия.
7. Из стойки падение вперед (туловище держать прямо) в упор, лежа, амортизируя руками, акцентируя приземление на одну руку.
8. Из стойки на коленях прогибания назад.
9. Покачивания в положении моста.

Основная часть (27 мин).

1. Закрепление техники захвата туловища и руки сзади в партере, а также освобождение от захвата. Выполняется при слабом сопротивлении.

2. Исходное положение: оба в партере, верхний удерживает нижнего на захвате туловища и руки сзади. По сигналу нижний старается освободить от захвата, а верхний - удержать захват.

3. Покачивания в положении моста с отрывом ног от ковра.

4. Из положения, стоя на крутом мосту забегание ногами вокруг головы.

5. Исходное положение: оба в партере, верхний удерживает нижнего на захвате обратный пояс. По сигналу верхний старается удержать на захвате нижнего и оторвать его ноги от ковра, нижний мешает этому и старается уйти от захвата.

6. В парах. Один стоит на мосту, другой удерживает его в полсилы захватом руки и туловища сбоку. Нижний уходит из опасного положения забеганием в сторону от соперника.

7. В стойке. Закрепление перевода в партер рывком за руку. Атакуемый начинает сопротивляться (в полную силу) только после того, как атакующий захватит его за плечо и начнет выполнять рывок на себя – вниз.

8. Учебно-тренировочная схватка в партере. Каждый из партнеров борется 1 мин. будучи верхним и 1 мин. будучи нижним.

Заключительная часть (3 мин).

1. Медленный бег и ходьба [94].

В.Н. Чернов описывает приемы борьбы лежа.

Переворот захватом шеи из-под плеча и дальней руки. И.п. - партнер стоит на четвереньках в высоком партере. Атакующий: 1- опускается на левое колено у его левого бока; 2- левую руку пропускает из-под плеча партнера и кладет на его шею. Правой рукой из-под груди захватывает его руку выше локтя; 3- нажимает левой рукой на шею партнера вниз к себе, а предплечьем приподнимает его руку вверх, одновременно правой рукой тянет захваченную дальнюю руку на себя, переворачивая соперника на спину.

Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. И.п. - партнер стоит в низком партере. Атакующий: 1- опускается на левое колено у левого бока соперника; 2- кладет предплечье левой руки на шею партнера, а правую руку подводит ему под живот; 3 – левой рукой нажимает вниз на шею партнера, правой поднимает его туловище вверх и переворачивает на спину.

Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги. И.п. - партнер стоит в высоком партере. Атакующий: 1- левую руку кладет на шею партнера; 2- правой рукой обхватывает ближнюю ногу соперника; 3- левой рукой нажимает на шею партнера вниз, правой рукой поднимает ногу и переворачивает партнера на спину.

Удержание со стороны плеча. И.п. - партнер лежит на спине. Атакующий: 1- ложится грудью на него со стороны правого плеча; 2- обхватывает правой рукой правое плечо партнера сверху, а левой рукой – его левое плечо, расставив широко ноги; 3- прижимает массой своего тела партнера к коврику.

Приемы борьбы стоя.

Бросок с захватом обеих ног. И.п. - ноги партнера во фронтальной стойке. Атакующий: 1- ставит правую ногу между ног партнера и захватывает его под локтями, приподнимая вверх; 2- быстро приседает и обхватывает руками за подколенки; 3- быстро поднимается, отрывая ноги партнера от коврика, одновременно отставляя свою ногу назад и бросая партнера на спину. Самостраховка здесь как при падении на спину.

Бросок рывком за пятку. И.п. - оба партнера в правосторонней стойке. Атакующий: 1- захватывает партнера под локтями; 2- приподнимает руки партнера вверх движением своих рук; 3- быстро приседает и захватывает левой рукой пятку правой ноги партнера снаружи, а ладонью правой руки упирается в его колено изнутри; 4- поднимает резким движением правую ногу партнера влево вверх, одновременно нажимая ладонью в колено влево вниз, бросает соперника на спину [87].

По словам Р.М. Дмитриева обучение приемам в партере начинается с выполнения бросков. методы обучения состоят из 2 этапов:

1. формирование у занимающихся умений и навыков выполнения приемов, переход от борьбы стоя к борьбе лежа на основе формирования условно-рефлекторных связей между техническими действиями в стойке и в партере.

2. Приспосабливание к формированию на 1 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 динамичным стереотипом [26].

Д.Г. Миндиашвили считает, что приёмы туше. - это технико-тактическое действие с целью достижения касания противником лопатками ковра.

#### Технология разработки приёмов туше.

1. Перечень (квалификация) концовок приёмов с опасным положением.
2. Способ перехода от броска к кладке на лопатки.
3. Перечень опасных положений
4. Способы кладки на лопатки из различных опасных положений.
5. Методика изучения приемов туше.
6. Методика изучения приемов перехода на более эффективный захват в опасном положении.
7. Методика обучения завершению приемов с наиболее эффективным захватом для кладки на лопатки [50].

А.И. Завьялов с соавтором предлагают специальные упражнения борца.

Упражнения для повышения устойчивости на ногах:

1. выполнять кувырки и их разновидности, кульбиты из разных положений, а после каждой серии кувырков вперед, назад выполнять горизонтальные вращения лежа влево, вправо строго по прямой линии и заканчивать вращения строго по указанному ориентиру. Быстро встав на

ноги, пройти по прямой линии, контролируя свои отклонения. После 2 и более кувырков или поворотов, или же кувырков и поворотов срочно выполнять подворот таза для броска через спину или подход к партнеру для выполнения подхвата, мельницы и т.д. При этом необходимо следить за точностью выполняемого задания.

2. Выполнить прыжки на одной ноге, держась за галеностоп другой. Можно выполнять прыжки в паре с партнером, держа друг друга за голени.

3. Дать сопернику захватить ногу удобным для него захватом из этого положения, не давая ему сбивать себя в партер за счет растягивания ноги в шпагат и контролирования его руки за счет сковывания захватом за запястье.

4. Захватив ногу, атакующий располагает ее между ног и старается сбить соперника в партер [48].

Г.П. Галочкин с соавтором предлагает обучение броскам прогибом. Оба борца располагаются лицом друг к другу в плотном захвате “накрест”: атакующий борец - в глубоком приседе, атакуемый – на коленях. Бросок проводится следующим образом. Атакующий борец, прижимая к себе партнера и разгибая ноги в коленных суставах, приподнимает его и резким прогибом назад с одновременным подбивом животом бросает через себя в сторону захваченной рукой. Бросок совершается на небольшой высоте, поэтому обучающиеся борцы при его проведении не испытывают робости [17].

А.А. Колиановский считает, что броски прогибом – это группа приемов в партере, при выполнении которых борец, падая с атакуемым назад, подбивает его и, прогибаясь, перебрасывает через себя спиной к коврику.

Броски прогибом могут выполняться из положений сбоку, сзади или спереди от атакуемого. Основные действия атакующего:

1. захват.
2. Отрыв атакуемого от ковра.

3. Подбив – рывок и падение с атакуемым, прогибаясь назад (назад в сторону).

4. Удержание и дожим.

Броски прогибом являются сложной группой приемов. Для их освоения необходимо хорошее общее физическое развитие, особенно хорошее развитие мышц ног, спины и шеи [100].

С.А.Преображенский утверждает, что очень удобное и распространенное соединение рук – захватом запястья. Такой захват разорвать не легко. И в тоже время ты можешь быстро выполнить этот захват и также быстро, разжав свои руки, распустить этот захват.

Соединение рук захватом в крючок. Пальцы обеих рук сгибаются, и крючок из пальцев левой руки входит в крючок из пальцев правой руки. Менее прочный, чем захватить соперника за ногу или туловище, далеко от тебя отставленную.

Соединение рук ладонь в ладонь по прочности не уступает соединению рук захватом запястья.

Требования к захватам:

1. Прочны.

1. Должны быть быстро выполнимы.

2. Должны позволять быстро рассоединять руки [62].

О.П.Юшков с соавтором утверждает, что обучение технике вольной борьбе в стойке большинство тренеров начинают с перевода нырком с захватом за ноги и рывком за руку, бросков через спину. В партере – переворот скручиванием захватом двух рук сбоку и захватом шеи из-под плеча, перевороты забеганием захватом руки на ключ. Анализ изучаемых приемов на первом году обучения показал, что тренера применяют в своей практике почти весь «взрослый арсенал» приемов, но без углубленной тактической подготовки. К изученному приему тренера возвращаются через 1-1,5 месяца в течение года

Большинство тренеров подбирают упражнения для разминки, сходные с техникой изучаемого приема на уроке [99].

А. Купцов предлагает комплекс бросков.

1.Броски наклоном.

Броски наклоном – это группа приемов в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает атакуемого от ковра перед собой и, наклоняясь вперед и падая вместе с противником, бросает его спиной на ковер.

2.Броски подворотом.

Броски подворотом группа приемов, выполняемых за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед в сторону направления броска.

3.Броски поворотом.

Броски поворотом хорошо сочетаются в комбинациях с другими группами приемов борьбы: бросками прогибом, наклоном, подворотом, переводами сбиванием [85].

**Вывод:** Итак, из всего вышеизложенного следует, что формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности. Обучение и тренировка по борьбе осуществляется в соответствии с программами, задача в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать стоящей перед ними задачей, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу.

Во всех случаях обучения, воспитания и повышения уровня функциональных возможностей используются общепедагогические методы (методы словесного и наглядного воздействия) и специальные методы тренировки (повторные, переменные, игровые и др.).

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения

должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятие с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

### **1.3. Техничко-тактическая подготовка борца**

Н.М. Галковский считает, что современное высокое технико-тактическое мастерство советской школы вольной борьбы сложилось не сразу. Оно развивалось и крепло в процессе соревнований на международной арене и путем обобщения критического анализа, освоения опыта сильнейших борцов мира. В указанный период времени в наших планах подготовки значительное внимание уделялось физической и функциональной подготовленности, а совершенствование технико-тактического мастерства недооценивалось.

В течение времени технико-тактическое мастерство стали считать основным разделом подготовки.

Собственно, тактические действия борца в соревновательных схватках:

- 1) Правильно сближаться с противником;
- 2) Начинать борьбу с разведки;
- 3) Преимущественно проводить сложную атаку;
- 4) Применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий;
- 5) Иметь высокую активность и ритмичность атак;
- 6) Применять атакующие действия;
- 7) Вести борьбу с более высоким противником в низкой стойке и из положения вне захвата;
- 8) Вести борьбу с низкорослым противником;
- 9) Вести борьбу с более сильным противником;
- 10) Вести борьбу с более быстрым противником в захвате;
- 11) Уметь изменять скорость атаки;

12) Уметь правильно атаковать в конце схватки;

13) Умение показывать активную борьбу.

Таковы основные способы тактики ведения схватки в вольной борьбе [16].

По мнению А.И. Завьялова техническая подготовка – это совокупность разрешённых правилами способов выполнений действий борца, применяемым для достижения победы.

Техническая подготовка борца строится в основном на его индивидуально-физических и морально-волевых данных. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задерживается.

Высшим критерием в определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка [75].

В.М. Чгуликов с соавтором, утверждают, что в настоящее время система многолетней подготовки борцов требует от тренеров подбора средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки. 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 борцов разного возраста и спортивной квалификации позволяют выявить, что отдельные технические приемы многократно повторяются в схватках, как в самих бросках, так и в исходных положениях. Эта тенденция специфики борьбы была положена в основу обучающей методики технико-тактических приемов, изучаемых с помощью технических средств [85].

А.И. Завьялов с соавтором высказывают, что техническая подготовленность спортсменов характеризуется тем, что умеет делать спортсмен и как он владеет основными действиями. В первую группу показателей входят; объем, разносторонность, рациональность технических действий, которые умеет выполнять. Во вторую: эффективность, освоенность

выполнения. Объем технической подготовленности определяется числом технических действий, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность характеризуется степенью разнообразий двигательных действий которыми владеет спортсмен и которые он применяет на соревнованиях ( например: броски с захватом руками за руки и туловище спортсмена ) [49].

Б.Н. Рукавицын считает, что в спортивной борьбе механические помехи от противодействующего противника являются реальным и достаточно сильным сбивающим фактором.

В результате механических воздействий противника борец испытывает состояние, то есть его тело колеблется. В данном случае естественным источником механических колебаний является противник. В процессе боевой схватки возникают механические помехи – колебания, воздействующие на борца в широком спектре частот. Параметры этих колебаний определяются многими факторами: весовой категорией борцов, темпов схватки, индивидуальными особенностями, степенью тренированности, силовой подготовки борцов и т. д. [66].

И.И. Алиханов высказывает как известно, к главным элементам техники борьбы относятся следующие: приемы, защиты, контрприемы и комбинации. Для победы борцу нужно выполнить техническое действие, оцениваемое выигрышными баллами, то есть провести прием. С биомеханической точки зрения прием – это переворот противника вокруг осей его тела таким образом, чтобы последний оказался в опасном положении или в партере. Для реализации этой цели переворот противника следует осуществлять вокруг определенных осей и на определенный угол поворота.

Для того чтобы перевернуть противника, нужно, чтобы хотя бы две из действующих в схватке сил были направлены в противоположные стороны и находились на некотором расстоянии друг от друга. Способ тактической подготовки.

Первая задача тактической подготовки борца – выработка умения связывать технические действия с тактическими.

Вторая задача тактической подготовки – выработка оперативного тактического мышления.

Третья задача тактической подготовки - научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон. На этой задаче борца заставляют моделировать схватку [2,5].

И.В. Редченков считает, что базовая техника – это минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификаций, освоение которых обеспечивает формирование искомой техники и тактики и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из состава расширенной техники и тактики борьбы. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности, без которых невозможно осуществление соревновательной деятельности с соблюдением действующих правил. Туманян приводит 7 разделов техники и тактики, которым надо обучать спортсменов:

1. Базовые элементы
2. Вспомогательные базовые элементы
3. Технические действия
4. Тактические действия
5. Комбинации
6. Тактика схватки
7. Тактика соревнований

Каждая из семи групп упражнений состоит из двух разделов: базовой и расширенной техники и тактики. В состав базовой техники входит разучиваемый перечень профилирующих элементов, освоение которых обеспечивает формирование школьной техники и тактики и разучивание других приемов этой группы происходит быстро и без затруднений [65].

Б.Н. Рукавицын утверждает, что в спортивной борьбе механические помехи от противодействующего противника являются реальным и достаточно сильным сбивающим фактором и существенно сказываются на точности проведению приёма (пример швунги, рывки, толчки и различные ускорения, развиваемые при проведении приёмов и падениях на ковёр. )

В результате механических действий противника борец испытывает состояние, т.е. его тело колеблется. В данном случае естественным источником механических колебаний – помех, является противник. В процессе боевой схватки возникают механические помехи – колебания, воздействующие на борца в широком спектре частот. Параметры этих колебаний определяются многими факторами: весовой категорией борцов, темпом схватки, индивидуальными способностями, степенью тренированности, силовой подготовки борцов [67].

По словам С.А. Преображенского в начале предпочтение отдается простым по структуре приемам. Строго соблюдается правило от простого к сложному. Изучение приемов должно проходить при одном условии: «не дать торжествовать физической силе».

Техническое совершенствование – главное направление с молодыми борцами. Технические приемы следует изучать и совершенствовать в их академической структуре, не допуская индивидуальных отклонений в проведении технических действий. Защитные действия против приемов соперника молодой борец должен изобретать сам, а контрприемы ранее освоенные действия нападения. Это стимулирует творческое отношение к занятиям, приручает к самостоятельности, расширяет круг технических действий.

Создание индивидуальной тактики борьбы – вторая задача, стоящая перед борцом [61].

Г.Ф. Мисюк считает, что особенно важно, формировать правильные навыки на начальном этапе обучения. Некоторые специалисты считают, что

обучение техники можно начинать с усвоения сложных приемов. Но на приобретение технических навыков затрачивается довольно много времени. Поэтому нужны пути, которые позволяют успешно овладеть техникой в короткий срок. В ряде средств и методов овладения техникой спортивной борьбы важное место занимает страховка и помощь. Эти методы применяются и при изучении, и при совершенствовании сложных технических действий, и при профилактике спортивного травматизма. Они широко используются в подготовке начинающих борцов, являются основными методическими приемами устранения ошибок, допускаемых при выполнении сложных бросков. При выполнении страховки и помощи страхующий должен правильно выбрать место рядом с борцами, чтобы не мешать им. Страховка и помощь должна быть в разумных пределах [52].

Е.М. Чумаков с соавтором выделяют 2 основных способа определения последовательности изучения приёмов борьбы:

1. Концентрическое изучение – последовательное изучения приёмов из различных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первоначальной группе и изучение в этой же последовательности, но уже других приёмов из этих групп.

2. Линейное изучение – в начале осваивают все приёмы из первой группы, а затем из второй группы (такое изучение проводится на семинарах и сборов тренеров) [88].

Ю.Г. Стащура с соавтором утверждают, что в ходе учебного процесса часто спортсмен изучает новое техническое действие, направленное на достижение высоких результатов, и многие опытные спортсмены сразу же начинают совершенствовать новое техническое действие, забывая шлифовать свои излюбленные приемы, в надежде, что данное техническое действие усвоено ими хорошо. В процессе усвоения нового технического действия спортсмен теряет чувство времени, скорости и тактического подхода для

выполнения своего излюбленного приема и в результате теряет свое главное оружие – «коронный прием». Одной из причин потери эффективности излюбленных приемов является отсутствие методики обучения сложным техническим приемам в вольной борьбе [72].

Ю.Г. Алексеенко высказывает что, начиная с изучения основ ведения единоборства до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направленность на формирование “коронного приема” – это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца [41].

П.О. Коджаспиров утверждает, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса инервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной техники и ее проявление в борьбе зависит от распределения силы по временным параметрам [37].

В.М. Калмыков считает, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приемов [34].

А.В. Егунов анализ литературы показывает, что наиболее перспективны в настоящее время исследования соревновательной деятельности и индивидуальной подготовки спортсменов на разных этапах становления мастерства. Анализ соревновательной деятельности борцов выявил большой индивидуальный разброс показателей от средней величины, коэффициенты

вариации которых достигают более 90 %. Однако, борцы при этом показывают высокие и стабильные результаты на соревнованиях. Можно говорить, что вершины мастерства достигают за счет выраженных индивидуальных способностей спортсменов. Одни борцы преимущественно добиваются результатов, имея высокие показатели атаки и защиты в положении борьбы лежа, другие – в положении борьбы стоя или какие-то другие особенности. Ни один победитель международных соревнований не имеет высоких знаний по всем характеристикам соревновательной деятельности. (27).

А.В. Лятырян утверждает, что более качественное использование защит и контратак от захватов за ноги позволит борцам, в свою очередь, улучшить качество атакующих действий [45].

Ю.А. Шупика предлагает: целесообразно тактику схватки условно разделить на 3 уровня: стратегический, оперативный и тактический. Стратегический уровень (фон) начинается с разведки противника. При разведке его технико-тактического арсенала определяется степень склонности к борьбе стоя или лежа (в партере), способность использовать ситуацию в переходных положениях.

Непосредственная борьба начинается с приобретения и сохранения выгодного исходного положения (взаимопоза, взаимозахват) и лишение его противника, что и составляет оперетивный фон схватки [96].

Л.Турин утверждает, что методы обучения зависят от задач, которые решает инструктор – тренер, возросла, уровень развития занимающихся и особенностей изучаемого материала. В практике обучения борьбе пользуются несколькими методами.

Основными из них являются:

1.Показ применяется при демонстрации приемов, в показательных выступлениях, соревнованиях, просмотрах кинофильмов, фотографий, схем и т.д.

2. Наблюдение. Организуются для занимающихся за выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением технических действий другими занимающимися в группе.

Очевидно, что главным в обучении технических действий борьбы является формирование соответствующих двигательных навыков у занимающихся [82].

П. Матушак считает, что способы захватов ног, связанные с этими захватами приемы, защиты и контрприемы – наиболее значительный раздел техники современной вольной борьбы. Если отвлечься от различных и конечных положений и дальнейших действий, то можно сказать, что главное требование для захватов ноги противника – это быстрота. Ведь противник все время настороженно ждет или осуществит контратаку. Быстрота же во многом является техника сближения и захвата. В практике борьбы нужно создать стартовую скорость. Она несколько напоминает низкий легкоатлетический старт [47].

**Вывод:** Высшим критерием в определении мастерства борца служит его разносторонняя и результативная технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка должна быть направлена на знакомство со всеми основными приемами вольного стиля борьбы, но возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление закреплённое многократным повторением, остаётся в памяти много лет.

#### **1.4. Физические качества как условия успешного формирования техника – тактического арсенала борца**

Р.П. Черминт с соавторами утверждают, что в процессе формирования технической подготовленности следует учитывать, что в семнадцатилетнем возрасте не закончилось формирования скелета. Неравномерная нагрузка на левую, правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме

того, недооценка стороны. Выполнение двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной информацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат [86].

Р. Петров считает, что технико-тактическое вооружение должно отвечать индивидуальным способностям юных борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов по истечению 4-6 лет. Необходимо, чтобы до 14-16 лет борцы прошли общий курс техники, имели выработанные навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий. Нет однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов и существуют различные точки зрения.

- Изучение приемов от простого к сложному
- Изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке
- Круговые изучения приемов по группам
- Изучение ограниченного числа приемов
- Раннее изучение эффективной техники

Мнение Р.Петрова – 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 приемов [60].

Ю.И. Колунов с соавтором высказывают, что необходимо уделить большое внимание технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значительность целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причем недоработки, допущенные на ранних этапах, трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны,

сформированный неправильный навык мешает созданию нового правильного, с другой стороны, время, удобное для формирования ловкости (сенситивный период), являющейся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена [39].

Ю.Ф. Буйлин с соавтором предлагают, чувствительность развития двигательной функции.

Возраст наиболее эффективного развития

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 2. силы –                      | у мальчиков – 8-12 лет и с 16 лет             |
|                                | у девочек – с 7 лет и старше, кроме 9-10 лет. |
| 3. быстроты –                  | у мальчиков – 7-11 лет                        |
|                                | у девочек – 7-10 лет                          |
| 4. скоростно-силовых качеств   | у мальчиков после 16-17 лет                   |
|                                | у девочек – с 7 до 17 лет                     |
| 4. статической выносливости –  | у мальчиков – 9-10 лет                        |
|                                | у девочек – 13-16 лет                         |
| 5. динамической выносливости - | у мальчиков - 9-10, 11-12 лет                 |
|                                | у девочек - 11-12 лет                         |
| 6. общей выносливости -        | у мальчиков - после 17 лет                    |
|                                | у девочек - с 7 лет и старше                  |
| 7. гибкости -                  | у мальчиков - 14-17 лет                       |
|                                | у девочек - 13-16 лет                         |
| 8. равновесия -                | у мальчиков - 8-9 лет                         |
|                                | у девочек – 9-10 лет                          |

Это не значит, что все эти качества не надо развивать в другие возрастные периоды [13].

**Вывод:** в качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные они позволяют:

1. повысить уровень физической подготовки
2. изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных
3. сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы
4. воспитать морально-волевые качества, необходимые борцу для выполнения поставленных задач.

**Общий вывод:** Целью обучения спортивной борьбе является формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности. Обучение и тренировка по борьбе осуществляется в соответствии с программами, задача в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать стоящей перед ними задачей, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу. При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающегося.

Во всех случаях обучения, воспитания и повышения уровня функциональных возможностей используются общепедагогические методы (методы словесного и наглядного воздействия) и специальные методы тренировки (повторные, переменные, игровые и др.). Высшим критерием в определении мастерства борца служит его разносторонняя и результативная технико-тактическая подготовка. Техническая подготовка должна быть направлена на знакомство со всеми основными приёмами вольного стиля борьбы, но возможности объединёнными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закреплённое многократным повторением, остаётся в памяти много лет. В качестве средств подготовки следует применять подвижные игры.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

1. Анализ литературных источников – это метод использования для изучения интересующих нас вопросов о физической подготовке борцов.
2. Метод анкетирования из источников разных методических литератур и авторов известных спортсменов и тренеров – это сбор мнения по образцам заполнения анкет. Анкетирование помогает получать информацию о мнениях компетентных людей по спортивным единоборствам, намерениях, разработках и так далее.
3. Педагогическое наблюдение - это планомерный процесс и анализ, т.е. оценка без вмешательства процесса исследования. Педагогическое наблюдение направлено на выявление методов обучения, используемых в борьбе.
4. Контрольные упражнения – используются с целью определения влияния физических нагрузок и физических упражнений на развитие силовых, скоростно-силовых способностей юных борцов.
5. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. В педагогическом эксперименте основное внимание направлено на формирование технических приемов по вольной борьбе их распространенности, результативности и эффективности,

а также на повышение уровня физической подготовки борцов для дальнейшего использования средством общефизической подготовки.

6. Статистическая обработка результатов – это полученные в ходе исследования, при помощи методов математической статистики. Вычислялись достоверность, разности средних значений, показателей по  $t$  – критерию “Стьюдента”.

## **2.2. Организация исследования**

Исследования проводились в нескольких этапов, на базе «Школа Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили»

Первый этап 2015г. провели литературный обзор. Для изучения проблемы мы проанализировали литературные источники. Изучалась значимость тактики и техники вольной борьбы, в современном учебно-тренировочном процессе.

Во втором этапе 2015-2016г мы провели анкетирование, в котором участвовали 53 спортсмена с целью выявления значимости тактики и техники вольной борьбы среди спортсменов.

В третьем этапе 2016 г, нами проведены наблюдения по используемым методам в тренировочном процессе. В наблюдении участвовали тренера ШВСМ (9 человек) и занимающиеся спортсмены (255 человек).

В четвёртом этапе 2016г мы провели первый педагогический эксперимент, набрав контрольную и экспериментальную группу с целью повысить уровень равновесия в экспериментальной группе.

На пятом этапе 2016-2017г мы провели второй 2-х месячный педагогический эксперимент, набрав контрольную и экспериментальную группу с целью повысить качество и быстроту бросков.

В шестом этапе 2017г мы провели третий 3-х месячный педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы по 10 юных спортсменов. Во всех трёх экспериментальных работах проводились измерения до и после эксперимента в двух группах.

После получения результатов была проведена их статистическая обработка.

## **Глава 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И ПРОВЕРКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ**

### **3.1. Констатирующий эксперимент**

Зачастую детские тренеры пользуются теми же методиками повышения технического мастерства, что и высококлассные спортсмены, а это ни в коем случае не допустимо. Техническая подготовка должна обязательно идти с учетом индивидуальных качеств спортсмена и с учетом его мастерства. Очень может быть, что рассмотренные нами отдельно методы повышения уровня физических качеств далеко не исчерпывают всего многообразия применяемых средств. Это доказывает и то, что у каждого автора есть что-то свое в решении этой проблемы. Очевидно, что большинство авторов, работы которых мы изучили, не приводит какой-то революционно новой методики. Можно сделать вывод - либо старые методики настолько хороши, что не требуют коренных изменений, что очень сомнительно, либо данный вопрос просто плохо изучен.

По изученным литературным источникам мы провели анкетный опрос, в котором участвовали 53 спортсмена. В ходе опроса нами были получены следующие данные:

1. Сколько дней в неделю нужно тренироваться?
  - а) 4 дня .....**3,7 %**
  - б) 5 дней .....**37,7 %**
  - в) 6 дней .....**52,8 %**
  - г) 7 дней ...**5,6 %**
2. Как долго должна длиться тренировка?
  - а) 1 час .....
  - б) 2 часа .....**64 %**

- в) 3 часа .....**26 %**
  - г) 2,5 часа ...**5,6 %**
  - д.) ...3,5 часа ...**3,7 %**
3. Основную часть тренировки Вы начинаете с более:
- а) лёгких элементов .....**85 %**
  - б) сложных элементов .....**15 %**
4. Укажите основные методы, используемые на ваших тренировках:
- а) метод показа .....**8,6 %**
  - б) метод рассказа .....**54,7 %**
  - в) метод отдельного изучения упражнения .....**41,5 %**
  - г) метод целостного изучения упражнения .....**75,4 %**
  - д) метод страховки .....**34 %**
  - е) игровой метод .....**43,3 %**
  - ж) соревновательный метод .....**51 %**
  - з) изучение литературы ..... **22,6 %**
  - и) метод многократных повторений .....**81,1 %**
- Нужно ли совершенствовать методы, которые Вы используете в своих тренировках?
- а) да ...**92,4 %**
  - б) нет ...**5,6 %**
6. Какими Вы пользуетесь восстановительными методами после тренировок:
- а) рациональное питание .....**67**
  - б) витаминизация .....**50,9 %**
  - в) массаж .....**11,3 %**
  - г) гидропроцедуры .....**62,2 %**
  - д) баня ... **7,5 %**

По проведению анкетного опроса мы провели наблюдение. Целью наблюдения было выявление методов обучения, используемых в борьбе. В наблюдение участвовали тренера ШВСМ (9 человек) и занимающиеся спортсмены (255 человек). Возраст спортсменов колеблется от 7 до 27 лет. Стаж занимающихся составляет от 2 до 15 лет. Преобладающий разряд – кандидат в мастера спорта (КМС), в меньшем количестве – безразрядники и мастера спорта (МС). Спортсмены занимаются борьбой 4-6 дней в неделю.

Таблица 1

Тренеры	возраст	Количество занимающихся	стаж	Разряд, Звание	в Занятий дней неделю	методы								
						показ	рассказ	Раздельного изучения упр.	Целостного изуч. упр	страховки	игровой	Соревновательный	Изучение спец. литеры	Многократных повторений
<u>Л. А.</u>	16-25	30	6	МС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>Б. А.</u>	16-22	20	5	КМС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>В. С.</u>	16-22	35	10	МС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>А. А.</u>	7-15	30	2	-	4	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>С. А.</u>	16-23	30	15	КМС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>В. С.</u>	16-22	30	9	КМС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>Б. А.</u>	15-24	30	10	КМС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>Л. В.</u>	16-22	20	10	КМС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+
<u>Ц. Р.</u>	16-27	30	10	МС	6	+	+	+	+	+	+	+	-	+

**Вывод:** в ходе наблюдения было выявлено, что при обучении все тренеры используют следующие методы: показа, рассказа, раздельное изучение упражнений, целостное изучение упражнений, страховки, игровой, соревновательный и метод многократных повторений. Метод изучения специальной литературы в практике тренеров не используется.

### **3.2. Разработка методики повышения технико-тактического арсенала борцов на начальном этапе**

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта, она направлена на максимально возможное развитие данных способностей. От борца требуется особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение повышения уровня равновесия. Для изучения мы провели педагогический эксперимент. Проведения данного педагогического эксперимента, мы в 2016г в «Школе Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили» г. Красноярска, набрали две группы юных спортсменов, занимающиеся вольной борьбой:

- Контрольную;
- Экспериментальную.

В обеих группах входило по 10 человек юных спортсменов со стажем занятий борьбой 1-2 года. По уровню физического развития контингент был однородным.

Составленная нами методика преподавания

Недельный тренировочный цикл

1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте на развития равновесия
- Акробатические упражнения

## 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- ОФП
- Игра

## 3. Заключительная часть:

- Ходьба
- Дыхательные упражнения на восстановления
- Упражнения на развития равновесия
- Подведение итогов

### Традиционная методика преподавания

#### Недельный тренировочный цикл

##### 1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте ОРУ
- Акробатические упражнения

## 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- ОФП
- Игра

## 3. Заключительная часть:

- Ходьба
- Дыхательные упражнения на восстановления
- Упражнение на гибкость
- Подведение итогов

Данный недельный цикл тренировочных занятий будет применяться на протяжении всего эксперимента. Цель эксперимента: повысить уровень равновесия в экспериментальной группе путем использования специальных упражнений. Отличие тренировочного процесса в экспериментальной группе заключается в том, что в подготовительной и заключительной части использовались упражнения на развития равновесия. Все упражнения направлены на формирование, умение сохранять устойчивость. Мы использовали такие упражнения как: 1) журавль, 2) равновесие (ласточка), 3) стойка на голове с упором на руки, 4) стойка на одной ноге. Тренировка

проводилась пять раз в неделю по два часа. Проводились измерения времени до потери равновесия в упражнениях до и после эксперимента в двух группах.

Таблица 2

Результаты измерения времени в экспериментальной группе до и после эксперимента

	До эксперимента	упражнения				После эксперимента	упражнения			
		1	2	3	4		1	2	3	4
1.	Ш.А.	1	3	0,5	1		2	4	0,83	3
2.	Х.А.	1	3	0,33	3		4	4	0,67	4
3.	Б.Р.	1	2	0,33	4		3	4	1	4
4.	К.Д.	0,5	3	0,67	4		2	5	1	5
5.	З.П.	1	4	1	3		1,5	5	1,5	5
6.	М.С.	0,33	1,5	1	4		1,5	3	2	5
7.	К.Д.	1	2	0,5	3		1	4	2	5
8.	Б.Е.	1	3	0,67	1		2	4	2	4
9.	Б.В.	1	3	0,33	3		3	4	2	3
10	К.Д.	1	3	0,5	2		4	5	1,5	4

Таблица 3

Результаты измерения времени в контрольной группе до и после эксперимента

	до	упражнения				после	упражнения			
		1	2	3	4		1	2	3	4
1.	А.М.	1	2	0,33	2		1	2	0,67	2
2.	А.Р.	0,67	3	0,33	2		1	4	0,5	1
3.	Г.А.	0,5	2	0,5	3		0,83	3	0,5	3
4.	З.Л.	0,5	2	0,33	1		0,83	2	0,33	3
5.	Т.А.	1	3	0,67	1		1	3	0,5	2
6.	Т.А.	0,67	3	0,33	3		0,83	4	0,67	4
7.	Т.С.	0,83	2	0,83	1		1	3	1	4
8.	С.А.	0,5	2	0,5	3		0,83	3'	1	5
9.	С.А.	0,5	4	0,83	3		1	4	0,83	4
10	С.Е.	0,67	3	0,33	2		0,67	4	0,5	4

Таблица 4

Результаты статистической обработки в экспериментальной группе до и после эксперимента.

	1		2		3		4	
	до	после	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	0,9±0,2	2,4±1,0	2,75±0,84	4,2±0,67	0,58±0,22	1,45±0,44	2,8±1	4,2±0,21
t	5,2		4,16		0,74		3,78	
P	< 0,05		< 0,05		> 0,05		< 0,05	

Таблица 5

Результаты статистической обработки в контрольной группе до и после эксперимента.

	1		2		3		4	
	до	после	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	0,7±0,17	0,89±0,05	2,6±0,67	3,2±0,67	0,48±0,17	0,65±0,23	2,1±0,5	3,2±1,35
t	3,8		2		0,09		2,5	
P	< 0,05		> 0,05		> 0,05		< 0,05	

**Выводы:** Вследствие эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе в первом упражнении «журавль» и во втором упражнении «равновесие» прирост был достоверным, в третьем упражнении на равновесие не достоверным и в четвертом упражнении на равновесие прирост был со средним уровнем достоверности.

В контрольной группе в первом и четвертом упражнениях на равновесие прирост был с низким уровнем достоверности, во втором и третьем упражнениях на равновесие было не достоверным.

Таким образом, задачу повышение устойчивости в экспериментальной группе можно считать выполненной. Мы выявили, что в подготовительной и заключительной части использованные упражнения на равновесие являлись эффективными и дающим достоверный прирост.

Методика обучения и совершенствования техники спортивной борьбы получила довольно широкое освещение в учебно-методической литературе. Тем не менее, вопрос о количестве повторений того или иного приема во время его изучения и совершенствования до сих пор остался неизученным. С целью восполнить этот пробел был проведен эксперимент. Для проведения данного педагогического эксперимента, мы 2016-2017г в «Школе Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили» СДЮШОР г. Красноярск, набрали две группы юных спортсменов, занимающиеся вольной борьбой:

- Контрольную;
- Экспериментальную.

В обеих группах входило по 10 человек юных спортсменов со стажем занятий борьбой 2-4 года. По уровню физического развития контингент был однородным.

Недельный тренировочный цикл

1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте ОРУ
- Акробатические упражнения

## 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- ОФП
- Игра

## 3. Заключительная часть:

- Ходьба
- Броски через плечо, бедро и спину на быстроту
- Упражнение на гибкость
- Подведение итогов

Традиционная методика преподавания

Недельный тренировочный цикл

### 1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте ОРУ
- Акробатические упражнения

### 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- ОФП
- Игра

### 3. Заключительная часть:

- Ходьба
- Дыхательные упражнения на восстановления
- Упражнение на гибкость
- Подведение итогов

Данный недельный цикл тренировочных занятий будет применяться на протяжении всего эксперимента 2а месяца. Цель эксперимента: повысить

качество и быстроту приема по составленной нашей методике в экспериментальной группе путем использования многократных повторений изучаемых приемов. Отличие тренировочного процесса в экспериментальной группе заключается в том, что в основной части использовались многократные повторения приемов. Мы использовали такие приемы как: 1) бросок через плечо (мельница) 2) бросок через бедро (кочерга) 3) бросок через спину (бедро). Тренировка проводилась пять раз в неделю по два часа. Проводились измерение времени до и после эксперимента, в течении которого необходимо было сделать максимальное количество бросков.

Таблица 6

Количества выполненных бросков до и после эксперимента в экспериментальной группе

Кол-во человек.	До	Броски			После	Броски		
		1	2	3		1	2	3
1		13	10	12		15	15	16
2		15	8	12		17	13	18
3		12	11	10		15	13	18
4		10	13	14		16	17	18
5		12	10	14		13	17	19

<b>6</b>		11	10	12		16	16	15
<b>7</b>		13	12	11		18	18	16
<b>8</b>		8	10	10		14	16	17
<b>9</b>		16	10	14		17	18	20
<b>10</b>		11	11	13		18	16	15

Таблица 7

Количества выполненных бросков до и после эксперимента в контрольной группе

Кол-во человек.	До	Броски			После	Броски		
		1	2	3		1	2	3
<b>1</b>		13	10	13		14	11	14
<b>2</b>		15	9	11		14	10	11
<b>3</b>		12	10	11		13	10	10
<b>4</b>		12	11	10		11	10	11

<b>5</b>		10	10	12		11	11	13
<b>6</b>		8	12	11		10	11	11
<b>7</b>		11	11	13		10	12	14
<b>8</b>		14	10	12		13	10	14
<b>9</b>		12	10	12		12	10	12
<b>10</b>		10	12	11		11	12	12

Таблица 8

Результаты статистической обработки в экспериментальной группе до и после эксперимента.

	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	
	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	12,1±2,69	15,6±1,68	10,5±1,68	15,9±1,68	12,2±1,03	17,2±1,68
t	3,8		7,2		8,06	
P	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Таблица 9

Результаты статистической обработки в контрольной группе до и после эксперимента.

	1		2		3	
	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	11,7±2,69	11,9±1,35	10,5±1,01	10,7±0,67	11,6±1,01	12,2±1,35
t	0,23		0,54		1,13	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05	

**Выводы:** По итогам эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе во всех бросках: мельница, кочерга и бедро прирост был достоверный прирост на 100%.

В контрольной группе во всех бросках прирост был не достоверный.

Таким образом, задачу повышения качества и быстроту приема можно считать выполненной. Программа была эффективной.

### 3.3. Экспериментальная проверка эффективности внедренной методики

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. Из этого мы, следовательно, провели педагогический эксперимент, направленный на развитие физических качеств. Для проведения данного педагогического эксперимента, мы 1.02.2017г. в

«Школе Высшего Спортивного Мастерства им. Д. Г. Миндиашвили» г. Красноярска, набрали две группы юных спортсменов, занимающиеся вольной борьбой:

- Контрольную;
- Экспериментальную.

В обеих группах входило по 10 человек юных спортсменов со стажем занятий борьбой 2-3 года. По уровню физического развития контингент был однородным.

#### Составленная нами методика преподавания

##### 1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте ОРУ
- Акробатические упражнения

##### 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- Игра

##### 3. Заключительная часть:

- Ходьба

- ОФП на развитие силы
- Упражнение на гибкость
- Подведение итогов

## Традиционная методика преподавания

### 1. Подготовительная часть:

- Ходьба
- Бег
- Упражнения в движении
- Упражнения на месте ОРУ
- Акробатические упражнения

### 2. Основная часть:

- Изучение броска через бедро
- Изучение переворотом рычагом
- Совершенствование передвижений в захвате
- Изучение броска через плечо
- Совершенствование приема в стойке бросок с колен
- Совершенствование приема в партере переворот рычагом
- Изучение переворот перекатом с захватом за ногу
- Изучение подсечки в темп шага
- Учебно-тренировочные схватки
- Игра

### 3. Заключительная часть:

- Ходьба
- Упражнение на гибкость
- Подведение итогов

Данный недельный цикл тренировочных занятий будет применяться на протяжении всего эксперимента 2а месяца. Одним из важных физических качеств, необходимых борцу, является сила. В некоторых силовых элементах оно бывает решающим. В двух группах до эксперимента была недостаточно развита силовая способность у юных борцов на этапе начальной подготовки.

Цель эксперимента: повысить уровень силовых способностей в экспериментальной группе путем использования специальных упражнений. Отличие тренировочного процесса в экспериментальной группе заключается в том, что в заключительной части тренировочного занятия проводили общей физической подготовки (ОФП) на развитие силы. Все упражнения направлены на формирование физических качеств.

Мы использовали такие упражнения, как:

- 1) подтягивание;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 3) лазание по канату;
- 4) приседание.

Проводились измерения количества выполненных упражнений до и после эксперимента в двух группах.

Таблица 10

Количества выполненных упражнений до и после эксперимента в экспериментальной группе

	до	упражнения				после	упражнения			
		1	2	3	4		1	2	3	4
1.		6	20	3	38		13	32	4	43
2.		10	18	4	40		18	28	4	45

3.		12	19	2	60		16	26	4	60
4.		7	22	1	46		17	36	3	47
5.		9	15	3	26		18	25	4	36
6.		7	18	1	50		18	30	4	58
7.		7	20	2	45		17	34	4	52
8.		8	19	1	52		19	31	3	57
9.		8	17	2	53		14	35	4	58
10		9	15	1	47		19	28	4	56

Таблица 11

Количество выполненных упражнений до и после эксперимента в контрольной группе

	до	упражнения				после	упражнения			
		1	2	3	4		1	2	3	4
1.		6	20	2	52		7	18	2	50
2.		8	17	1	46		10	20	2	53
3.		10	16	1	42		10	17	1	48
4.		7	18	3	56		8	19	2	58
5.		12	22	2	40		10	20	1	45

6		13	20	2	45		12	20	2	45
7		10	19	2	35		11	20	3	40
8		7	17	1	50		8	17	2	54
9		8	15	1	48		10	16	1	50
10		10	18	1	55		9	18	1	55

Таблица 12

Результаты статистической обработки в экспериментальной группе до и после эксперимента.

	1		2		3		4	
	до	после	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	8,3±2,02	16,9±2,02	18,3±2,35	3,05±3,37	2±1,01	3,8±0,34	45,7±7,43	51,2±8,08
t	4,06		9,38		5,45		1,59	
P	<0,05		<0,05		<0,05		> 0,05	

Таблица 13

Результаты статистической обработки в контрольной группе до и после эксперимента.

	1		2		3		4	
	до	после	до	после	до	после	до	после
$X \pm \sigma$	9,1±2,36	9,5±1,68	18,2±2,02	18,5±0,35	1,6±0,67	1,7±0,67	46,9±7,07	49,8±3,36
t	0,44		0,39		0,36		1,17	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

**Выводы:** По итогам эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе в подтягивании, сгибании и разгибании рук от пола, лазании по канату, прирост был достоверным, а в приседании прирост был недостоверным. Мы считаем, что к концу 4-го упражнения ребята работали некачественно.

В контрольной группе с первого по четвертые упражнения прирост был недостоверным.

Таким образом, задачу повышения силовых способностей в экспериментальной группе можно считать выполненной. Мы выявили, что в основной части тренировочных занятий, проведение ОФП на развитие силы является эффективным и дает достоверный прирост.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников показал, что больше всего литературы по методам обучения вольной борьбе, на втором месте технико-тактическая подготовка борца и на третьем развитие физических качеств. Следуя литературным источникам, составили научную работу.

2. Итоги анкетирования показали, что основными методами используемые на тренировочном занятии является метод показа **86 %**, метод многократных повторений **81,1 %**, метод целостного изучения упражнения **75,4 %**, метод рассказа **54,7 %**, соревновательный метод **51 %**, игровой метод **43,3 %**, метод отдельного изучения упражнения **41,5 %**, метод страховки **34 %** и изучение литературы **21,6 %**. Опрос тренеров дал такой же результат. Целью наблюдения было выявление методов обучения, используемых в борьбе.

3. Разработанная методика, основанная на теоретических положениях педагогики, теории и методики физического воспитания и спорта, была направлена на формирование технико – тактических действий у начинающих борцов вольного стиля в тренировочном процессе в возрасте 12-13 лет

4. Внедрена разработанная методика в тренировочный процесс экспериментальной группы. В ходе проведенного педагогического эксперимента было выявлено эффективность представленной системы тренировок в которой применялась разработанная методика, стал намного выше, чем у подростков контрольной группы  $P < 0,5$

Таким образом, гипотеза о том, что эффективность формирования технико – тактических действий в ходе тренировочного процесса у вольного стиля будет повышена, если будет использована разработанная методика, направленный на формирование технико – тактических действий получила свое подтверждение.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Необходимо четко обучить правила соревнований, т.к. это основа формирования тренировочного процесса.
2. Стабильность и непрерывность атак – это важный фактор для достижения победы. Для реализации этого фактора нужно время, соответствующая технико-тактическая подготовка, позволяющая реализовывать его эффективно.
3. Показывая технику приема, тренер должен объяснить тренирующимся технически правильное выполнение приема и его тактического применения
4. При работе с детьми необходимо учитывать их морфофункциональные особенности.
5. Постоянно следить за общей гигиеной детей и делать соответствующие замечания.
6. Проводить с детьми культурно-массовые мероприятия.
7. На занятиях делать акцент на физическое развитие детей.
8. При повышении физической подготовленности борцов следует применять широкий круг средств физической подготовки.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеенка Ю.Г. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1975. – 100 с.
2. Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы // Физическая культура: теория и практика. – 1984. - С. 8-10.
3. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1985. – С.37-40.
4. Алиханов И.И. Молниеносная атака // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1974.-С.19-22.
5. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физической культуры и спорта, 1986. – 140 с.
6. Алиханов И.И., Окрошидзе М.Г. Обратная вертушка // Физической культуры и спорта в школе. -1988.- №7.- С.13-15.
7. Астахов А.М, Исаев А.П. Возрастная преемственность в многолетней подготовке борцов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. - С.73-77.
8. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] / В.К. Бальсевич. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2009. — 220 с.
9. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышеко Ю.К. Конверсия основных положений в теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1997. - № 6. – С. 15-24.

10. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - Киев: Здоровье, 1990. – 132 с.
11. Беккер Е.Г. Вольная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1976. – 140 с.
12. Богем М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры //Теория и практика физической культуры и спорта. — 1997. - № 5. – С. 18-20.
13. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. О теоретической подготовке юных спортсменов // Теория и практика ФК. – 1998. - № 7. – С.34-37.
14. Буймена Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физической культуры и спорта, 1981. – 203 с.
15. Галковский М.Н., Катулина А.З. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). – М.: Физической культуры и спорта, 1968. – 583 с.
16. Галковский Н.М.: Опыт тактического мастерства молодым борцам // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1985. - С. 27-30.
17. Галочкин Г.П., Ефремов А.К. Обучение броскам прогибом на наклонной платформе // Спортивная борьба. Ежегодник. -1985.- с.73-78.
18. Генов Е.В. Братство богатырей. - М.: Физическая культура и спорт, 1976. - 185с.
19. Геселевич В.А. Методы оценки физической работоспособности борцов // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1973. – С.47-48.
20. Григорьев П.В. Борьба вольная и классическая. – Минск, 1960. – 199 с.
21. Грузных Г.М. Спортивная борьба [Электронный ресурс]: программно-нормативный комплекс профильной подготовки / Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. — 207 с
22. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. – Минск: Высшая школа, 1978. – 90 с.

23. Гуськов С.И. Теория и практика физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 6. – С. 2-5.
24. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Методы совершенствования технических приемов // Техника и тактика ФК. – 1986. - №10. – С.20-25.
25. Демин В.Н., Пилюян Р.А., Седлов В.С. Деятельный анализ борцовского поединка // Спортивная борьба. Ежегодник. –1998. – С.30-41.
26. Дмитриев Р.М. Использование стандартных ситуаций в борьбе // Теория и практика физической культуры. -1999.- №2. – С.18-20.
27. Егунов А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №9. – С.25-27.
28. Запорожнов В.А. Методика развития выносливости. - М.: Физической культуры и спорта, 1976. – 150 с.
29. Иванников И.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. – М.: Физической культуры и спорта, 1995. – 100 с.
30. Ивойлов А.В. О необходимости введения курса теоретических основ спортивной тренировки // теория и практика Физической культуры. – 1072. -№ 2. – С.67-68.
31. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Обучение и методика спортивной борьбы. - М.: Просвещение, 1993. – 250 с.
32. Игуменов В.М., Чумаков Е.М., Меджидов Н.Б. Элементы борьбы // Физической культуры и спорта в школе. -1987.-№4. – С.34-38.
33. Калмановский А.А. Пути совершенствования в спортивной борьбе. - М.: Физической культуры и спорта, 1963. – 140 с.
34. Калмыков В.М. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1975. – 45 с.
35. Катулин А.З. Спортивная борьба. Учебник. – М.: Просвещение, 1990. - 220 с.

36. Коблев Я.К., Рубанов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных борцов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1985. - С.73-82.
37. Коджаспиров П.О. Обучение юных борцов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. – С.45-50.
38. Колосов В.В. Обучение тактике // Спортивная борьба: Ежегодник М., 1984. - С. 17-19
39. Колунов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки юных борцов // Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. - 220 с.
40. Копдепон Ж. Начальное обучение вольной борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1973. – С.12-16.
41. Куков М.Н. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физической культуры и спорта, 2000. – 90 с.
42. Купцов А.В. Спортивная борьба. Учебник. - М.: 1978. – 73 с.
43. Купцов А.П. теория и практика Физической культуры. – М.: Физической культуры и спорта, 1988. - 67 с.
44. Ленц А.Н., Громько В.В. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1973. – С.8-15.
45. Лятырян А.В. Тактическое мастерство – основа успеха спортсмена // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1973. – С.10-15.
46. Матвеев П.А. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические основы профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физической культуры и спорта, 1991. – 503 с.
47. Матущак П. 100 уроков вольной борьбы. – Казахстан: 1968. – 298с.
48. Миндиашвили Д.Г, Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск, 1998. – 250 с.

49. Завьялов А.И. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: 1995. - 213 с.
50. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов. - Красноярск, 1996. – 144 с.
51. Мисюк Г.Ф. Реализация принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1979. – С.67-68.
52. Мисюк Г.Ф., Рудницкий В.И. Страховка и помощь при выполнении сложных технических действий в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. –1986. – С.7-14.
53. Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г. «Мастера большого ковра» Тула: «Лев Толстой». - 1993. 415с.
54. Новиков А., Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: 1972. – 74 с.
55. Новиков А., Мазур А.Г. Классическая борьба (методические пособие). - М.: Физической культуры и спорта, 1972. – 210 с.
56. Новиков А.А. На борцовском ковре. – М.: Физической культуры и спорта, 1969. – 109 с.
57. Новиков А.А., Матвеев Л.П. Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания. - М.: Физической культуры и спорта, 1976. – 114 с.
58. Орешкин Ю.А. К здоровью через физическую культуру. – М.: Физической культуры и спорта, 1990. - 87 с.
59. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // теория и практика ФК. – 1997. - № 8. – С.41-44.
60. Петров Р. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: РГАФК, 1998. – 100 с.

61. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: Физической культуры и спорта, 1978. – 160 с.
62. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 101 с.
63. Пугачев В.И., Сиротин О.А. Методы повышения надежности соревновательной деятельности борцов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. – С.45-49.
64. Пыжов В.В., Портах В.С. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1985. – С.24-31.
65. Редченков И.В. К вопросу определения функционального состояния борцов. – Актуальные проблемы спортивной тренировки. Сборник научных докладов. – Ленинград, 1976. – С.32-34.
66. Рукавицын Б.Н. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1988. – С.68-72.
67. Рукавицын Б.Н. Совершенствование технических действий в спортивной борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник – 1982. - С.38-50.
68. Рыбалко Б.М., Дворник Г.М. Многоуровневая система моделирования при формировании навыков владения технической спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 3. - С. 24-25.
69. Новиков А.А. Тактическое мастерство – основа успеха спортсмена // Спортивная борьба. Ежегодник 1973. - 63с.
70. Сорокин Н.П. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280с.
71. Станков А.Г. Психологическая подготовка борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1983. - С. 95-97.
72. Стащуря Ю., Белов В. Вольная борьба. Технические действия // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1973. – С.55-59.

73. Суслов Ф.П., Филин В.П. действительный или мнимый кризис современной теории спорта // теория и практика Физической культуры. – 1997. - 3 8. – С. 50-52.
74. Суховой Е.Н. Теория и методика спорта. - М.: Физической культуры и спорта, 1998. – 89 с.
75. Техническая подготовка борцов. Сборник статей. – Красноярск: Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина, 1999. – 120 с.
76. Туманян Г.С. Спортивная борьба – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 133 с.
77. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. – 150 с.
78. Туманян Г.С. Подвижные игры на занятиях борьбой // Физическая культура в школе. -1986.-№10.- С.46-48.
79. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры (пед.фак.). – М.: Физической культуры и спорта, 1985. – 144 с.
80. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физической культуры и спорта, 1984. – 150 с.
81. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов [Электронный ресурс] : настольная книга тренера / Г.С. Туманян. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2006. — 496 с
82. Турин Л. Борьба – спорт сильных. - М., Физической культуры и спорта, 1966. – 69 с.
83. Учение о тренировке. // Под ред. Д. Харре. – М.: Физической культуры и спорта, 1971. – 332 с.
84. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012. – 480 с. – (Сер. Бакавриат).

85. Чгуликов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. - 75 с.
86. Черминт Д.Т., Рубанов А.Н., Невзоров Ю.К. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1983. – 104 с.
87. Чернов В.Н. Элементы борьбы в 10 классе // Физической культуры в школе. -1985.- №12 .- с.13-15
88. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Спортивная борьба. - М.: Физической культуры и спорта, 1978. – 132 с.
89. Чумаков Б.Н. Физиология нервно-мышечного аппарата и созревание его в онтогенезе с учетом оценки здоровья [Электронный ресурс] / Б.Н. Чумаков, В.М. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2012. — 60 с.
90. Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе. - М.: Физической культуры и спорта, 1998. - 135 с.
91. Шахмурадов Ю.А., Алиханов И.И. Тактические подготовки приемов // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1985. – С.30-35.
92. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Деметьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. - М.: ГЦОЛ и ФБ, 1992. - 140 с.
93. Шахов Ш.К. Комплекс тестов по ОФП и этапного педагогического контроля юных борцов вольного стиля в годичном цикле тренировки. – М.: Физической культуры и спорта, 1989. – 140 с.
94. Щербаков Ю.В. Примерный план занятий борьбой в 9 классе // Физической культуры в школе. –1982. - №10. – с.18 - 22.
95. Щербаков Ю.В. Школьная секция спортивной борьбы // Физической культуры в школе. – 1987. - № 3. - С. 40-45.
96. Щупика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов // Физической культуры в школе. -1990.- №2 .- с.3-5.

97. Юшков О. П. Спортивная борьба. – М.: Физической культуры и спорта, 1982. – 90 с.
98. Юшков О.П., Сердюк В.П. Интервалы отдыха в процессе обучения и совершенствования техники борьбы // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1980. – С. 35-37.
99. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник. - 1982. - С. 20-23.
100. Ялтырян А.В. Техническое мастерство – основа успеха спортсмена. – М.: 1987. – 130 с.