

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 |