

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