

Отзыв
научного руководителя на выпускную квалификационную
работу
студента 4-го курса института физической культуры,
спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Мухтарулина Руслана Рашидовича
на тему «Совершенствование методики обучения
выполнению броска прогибом в греко-римской борьбе»

Руслан Рашидович выполнил норматив мастера спорта России по греко-римской борьбе, неоднократно одерживал победы в схватке именно броском прогибом – это его коронный бросок. Поэтому на протяжении всех четырех лет обучения в институте бросок прогибом являлся ключевым как в спортивной, так и научно-педагогической деятельности Руслана Рашидовича.

В процессе выполнения всех этапов выпускной квалификационной работы Р.Р. Мухтарулин проявлял энергичность, готовность к выполнению требований руководителя, результаты промежуточных исследований докладывал на конференциях различного уровня.

По окончании бакалавриата представлена выпускная квалификационная работа в традиционном исполнении. Особо хочется отметить, что применение приемов маневрирования, подобранных автором с опорой на собственный спортивный опыт, доказали свою эффективность в совершенствовании броска прогибом в греко-римской борьбе посредством педагогического эксперимента: процент реализации броска прогибом в экспериментальной группе увеличился на 6,6%, различия в проведении попыток и реализации броска прогибом в экспериментальной группе достоверны.

Выпускная квалификационная работа студента 4-го курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина Мухтарулина Руслана Рашидовича на тему «Совершенствование методики обучения выполнению броска прогибом в греко-римской борьбе» оформлена грамотно, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по направлению 49.03.01. – физическая культура, профиль – спортивная тренировка, заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории
и методики борьбы



О.Б. Завьялова

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента 4 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им.И. Ярыгина
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

МУХТАРУЛИНА РУСЛАНА РАШИДОВИЧА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКА ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Греко-римская борьба включена в олимпийскую программу одним из первых видов спорта. Этот вид единоборств является сложной и многогранной системой сопряжений техники и тактики. В греко-римской борьбе далеко не каждый борец в совершенстве владеет всеми приемами борьбы в различных положениях и ситуациях. Наиболее предпочтительно, если эти положения и ситуации будут во время отработаны, и подготовка к их выполнению, соответственно, систематизирована. Кроме того, большое количество имеющихся в техническом арсенале борцов приемов по своей основной структуре сходны и дублируют решение идентичных технических задач. Одним из эффективных приемов является бросок прогибом. Поэтому Руслан Рашидович выбрал данную тему.

Автором в рамках темы дипломной работы были проведены анкетирование и педагогическое наблюдение, по результатам которых было выявлено, что основными показателями технического совершенства спортсмена являются эффективность и экономичность действий. Достижение высоких показателей зависит не от использования "эталонной" техники, а от техники, дающей лучший результат, учитывая индивидуальные антропометрические, психофизиологические и другие особенности спортсменов.

На основании полученных данных была разработана и включена в учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля методика обучения выполнению броска прогибом с учетом возрастных особенностей организма борцов.

Автором экспериментально доказано, что разработанная методика обучения выполнению броска прогибом способствует росту спортивного мастерства борцов и может быть использована в тренировочном процессе по греко-римской борьбе.

Выпускная квалификационная работа Р.Р. Мухтарулина на тему «Совершенствование методики обучения выполнению броска прогибом в греко-римской борьбе» соответствует предъявляемым требованиям к выпускным квалификационным работам и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики борьбы



А.А. Завьялов

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна
 дата загрузки: 13.10.2015 12:17:35
 пользователь: zavvalova@ksou.ru / ID: 1362046
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

Информация о документе

№ документа: 39
 Имя исходного файла: 08-Мухтарулин.doc
 Размер текста: 584 кБ
 Тип документа: Не указано
 Символов в тексте: 83364
 Слов в тексте: 9698
 Число предложений: 453

Информация об отчете

Дата: Отчет от 13.10.2015 12:17:35 - Последний проверенный отчет
 Комментарий: не указано
 Оценка оригинальности: 55.87%
 Заимствования: 44.13%
 Цитирование: 0%



Оригинальность: 55.87%
 Заимствования: 44.13%
 Цитирование: 0%

Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
8.38%	[1] Борьба греко-римская	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
7.36%	[2] Тактика подготавливающих действий для бросков прогибом в греко-римской борьбе - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему 'Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, о...	http://nauka-pedagogika.com	10.11.2012	Модуль поиска Интернет
3.6%	[3] Дюдо. Система и борьба: учебник	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.53%	[4] МАНЕВРИРОВАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
3%	[5] ИНТЕГРАЛЬНАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.89%	[6] Теория и методика физического воспитания и спорта Panda.ru	http://panda.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.67%	[7] Греко-римская борьба: учебник « LitRu — Электронная Библиотека	http://litru.ru	20.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.6%	[8] ОСОБЕННОСТИ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.53%	[9] СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМБИНАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.13%	[10] МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ В ЕДИНОБОРСТВАХ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.01%	[11] Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство	http://lib.rus.ec	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.92%	[12] СКАЧАТЬ РЕФЕРАТ Повышение эффективности подготовки борцов греко-римского стиля на основе использования технических средств Физкультура и Спорт, Здоровье рефераты курсовые дипломы контрольные сочинения доклады	http://zadachi.org.ru	08.11.2012	Модуль поиска Интернет
1.89%	[13] КРИТИКА, БИБЛИОГРАФИЯ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.77%	[14] ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.65%	[15] Борьба	http://data.lesgaft.spb.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.64%	[16] МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЕДИНОБОРЦЕВ ПРИ ПОМОЩИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ	http://lib.sportedu.ru	21.10.2014	Модуль поиска Интернет

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теория и методика борьбы
Направление 49.03.01 физическая культура
Профиль спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой теории и методики борьбы

Д.Г. Минцашвили

«13» 05 2015 г.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКА ПРОГИБОМ
В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Выполнил: студент группы

43


Р.Р. Мухтарулин

 8.05.15
подпись, дата

Форма обучения

очная

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики борьбы
О.Б. Завьялова

 12.05.15
подпись, дата

Рецензент:
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики борьбы
Завьялов, А.А.

 4.06.15
подпись, дата

Дата защиты 10.06.2015

Оценка отлично

Красноярск
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКА ПРОГИБОМ.....	5
1.1. Техничко-тактическая подготовка борцов.....	6
1.2. Физическая подготовка борцов.....	17
1.3. Техника выполнения броска прогибом.....	22
1.4. Тактические способы выполнения и подготовки выполнения броска прогибом.....	26
1.5. Методы исследования в единоборствах.....	37
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ.....	43
2.1. Организация исследования.....	43
2.2. Методы исследований.....	44
ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ БРОСКА ПРОГИБОК В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	45
3.1. Особенности техники выполнения броска прогибом в греко-римской борьбе.....	45
3.2. Выявление эффективности выполнения броска прогибом у борцов греко-римского стиля.....	57
3.3. Экспериментальное обоснование применения приемов маневрирования при совершенствовании броска прогибом в греко-римской борьбе.....	63
ВЫВОДЫ.....	74
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	75
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Во многом благодаря успешному выступлению российских спортсменов на мировой арене греко-римская борьба завоевывает все большую популярность среди молодежи, и в том числе среди студентов. Физкультурные вузы России готовят высококвалифицированные тренерские кадры по греко-римской борьбе, но дальнейшее развитие борьбы ограничивает отсутствие доступных учебных пособий [61].

Актуальность: В греко–римской борьбе далеко не каждый борец в совершенстве владеет всеми приемами борьбы в различных положениях и ситуациях. Наиболее предпочтительно, если эти положения и ситуации будут во время отработаны, и подготовка к их выполнению, соответственно, систематизирована. Кроме того, большое количество имеющихся в техническом арсенале борцов приемов по своей основной структуре сходны и дублируют решение идентичных технических задач. В последних рекомендациях по планированию учебного материала по греко-римской борьбе предлагается в подготовительном периоде годичного макроцикла использовать систему тренировок, что приводит к образованию многочисленного перечня комбинаций, а не к аргументированной последовательности их изучения.

Объект исследования: учебно-тренировочный процессе в греко-римской борьбе.

Предмет исследования: процесс выполнения броска прогибом в греко–римской борьбе.

Цель исследования: повысить технику выполнения броска прогибом борцов греко–римского стиля различных возрастных групп.

Задачи исследования:

1. Выявить основные особенности развития организма в разные возрастные периоды.

2. Выявить эффективность построения тренировочного процесса в борьбе и учета при его построении возрастных особенностей.

3. Разработать методику повышения подготовленности борцов броска прогибом.

4. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной нами методики, направленной на улучшение эффективности борца прогибом в греко–римской борьбе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработка и внедрение методики, направленной на повышение уровня развития броска прогибом, поднимет уровень спортивного мастерства борцов.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что нами была разработана методика повышения выполнения броска прогибом, с учетом возрастных особенностей организма борцов.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что разработанная нами методика повышения броска прогибом способствует росту спортивного мастерства борцов и может быть использована в тренировочном процессе по греко–римской борьбе.

ГЛАВА 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКА ПРОГИБОМ

Нами по интересующей нас теме «совершенствования броска прогибом» было собрано 70 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 5 вопросов, освещение этих вопросов в литературе было неравномерным. Наибольшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Физическая подготовка» - 24 литературных источника. По вопросу «Технико-тактическая подготовка» нами было собрано 19 литературных источников. Чуть меньшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу «Тактические способы выполнения и подготовки броска прогибом» - 18 литературных источников. По вопросу «Методы исследований» нами было собрано 13 литературных источников. Наименьшее количество литературных источников нами было собрано по вопросу: «Техника выполнения броска прогибом» - 10 литературных источников.

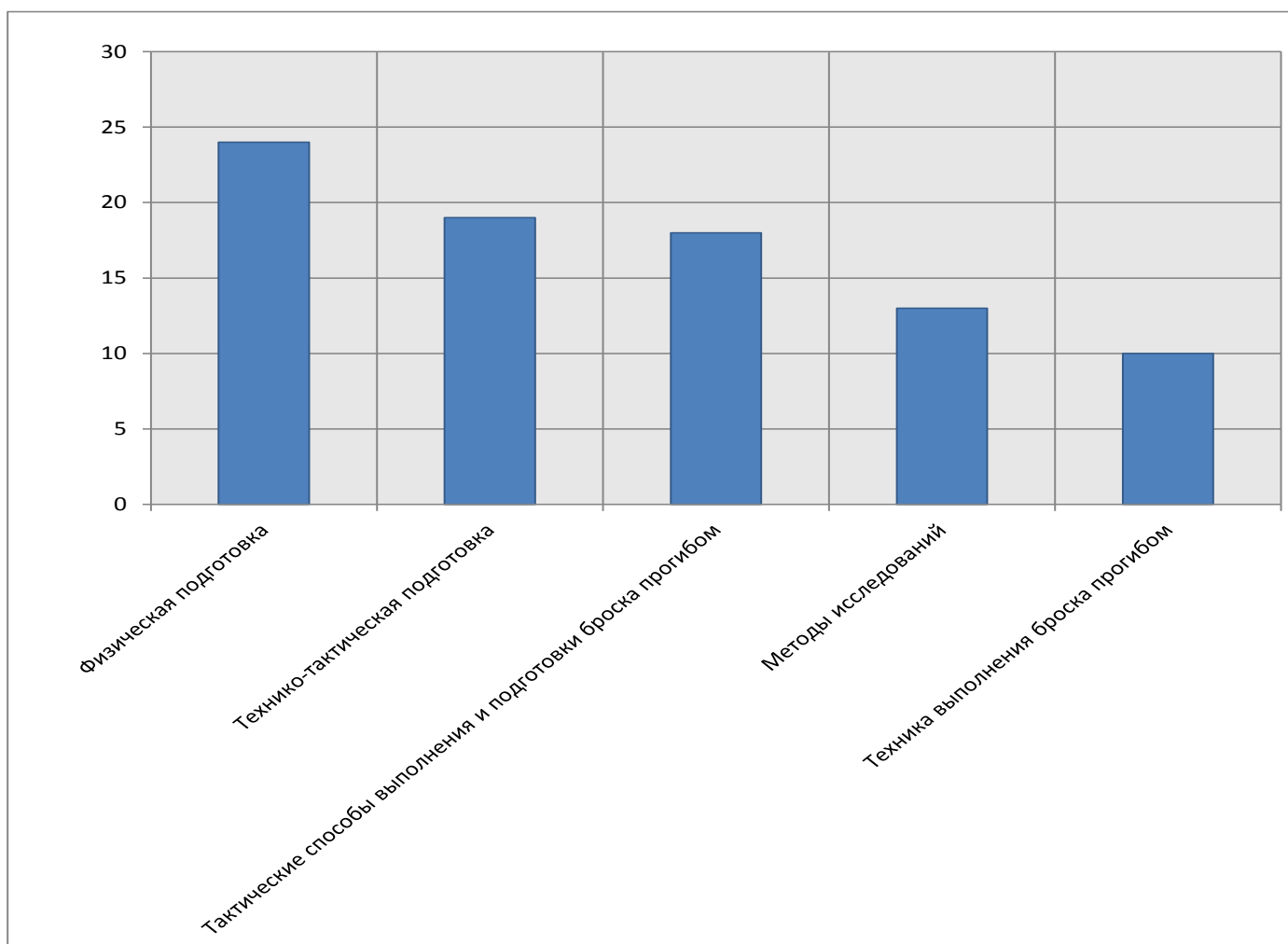


Рис. 1. Физическая подготовка

1.1. Технико-тактическая подготовка борцов

Во многом благодаря успешному выступлению российских спортсменов на мировой арене греко-римская борьба завоевывает все большую популярность среди молодежи, и в том числе среди студентов. Физкультурные вузы России готовят высококвалифицированные тренерские кадры по греко-римской борьбе, но дальнейшее развитие борьбы ограничивает отсутствие доступных учебных пособий [61].

Технико-тактическая подготовка борца как самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса в самом широком смысле направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной

деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности.

В настоящее время в системе технической подготовки достаточно аргументировано определено, чему обучать, но гораздо хуже обстоит дело с указаниями на то, как это осуществлять на высоком методическом уровне. Для эффективного решения данной задачи необходимо углубленное научное изучение содержания обучения базовой технике двигательных действий в вольной борьбе, а также изучение ее кинематической структуры [66].

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-тренировочного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке в частности и в соревновании в целом. Спортивная деятельность характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику [43].

Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившихся ситуаций в схватке и соревновании. Тактика в значительной мере определяется правилами соревнований и индивидуальными особенностями борцов.

В свое время А.Н. Ленц выделил в тактике три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки, тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации.

Тактике присущи такие понятия как темповик, игровик, силовик. Это тактические стили ведения соревновательных схваток [2].

По мнению известных ученых А.А. Новикова и В.В. Кузнецова, прогресс спортивного мастерства борцов определяется системой взаимообусловленных факторов. Наиболее значимы из них следующие:

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

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

3. Хорошо оборудованные (на современном уровне) места для тренировочных занятий, соревнований и восстановления.

4. Высокий уровень знаний и педагогическое мастерство тренера и постепенное самоусовершенствование спортсмена в тренировке [8].

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью [4].

Для определения подготовленности борцов используются как педагогические, так и медико-биологические тесты. Повышение общей и специальной работоспособности, а также спортивных результатов обычно связывают с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей [7].

На протяжении последних десятилетий Международная федерация борьбы ведет работу по повышению зрелищности и динамичности соревновательных поединков. Постоянно идет совершенствование правил соревнований. К соревновательной деятельности борцов предъявляются требования, предусматривающие ведение активных наступательных действий и выполнение значительного количества приемов на протяжении всего поединка. Это предъявляет более высокие требования к уровню

развития физических качеств, к технической подготовке спортсменов и предполагает повышение интенсивности тренировочного процесса [10].

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической и технической подготовки, теоретической, морально-волевой, психологической подготовки важнейшее место занимает физическая подготовка. Обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости, гибкости, она способствует также и формированию ритмо-скоростной структуры двигательных действий спортсмена, закреплению рациональной спортивной техники [13].

Теоретическая подготовка призвана обеспечить повышение уровня знаний о закономерностях построения тренировочного процесса, функциональных возможностях организма спортсмена, биомеханических характеристиках спортивных движений и т.п. Психологическая подготовка заключается не только в том, чтобы "напутствовать" спортсмена на победу, а больше в том, чтобы научить его настраиваться на соревнования в целом и отдельный старт / поединок, это соблюдение режима тренировки и восстановления, умение справляться с эмоциями [5].

Применение специально-подготовительных и специальных упражнений способствует прямому и положительному переносу навыков и двигательных качеств и быстрому росту спортивных результатов. Комплекс упражнений, требующих проявления двух и более компонентов подготовленности спортсменов, развивает каждое из этих качеств более эффективно, нежели использование упражнений, направленных на развитие одного из них. Чем выше уровень технико-тактического мастерства спортсменов, тем более специализированной должна быть их подготовка [27].

Основными показателями технического совершенства спортсмена являются эффективность и экономичность действий. Достижение высоких показателей зависит не от использования "эталонной" техники, а от техники,

дающей лучший результат, учитывая индивидуальные антропометрические, психофизиологические и другие особенности спортсменов. Совершенствование тактического мастерства необходимо рассматривать с учетом индивидуального уровня технической, физической, интеллектуальной и психологической подготовленности конкретного спортсмена [42].

У каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал захватов и приемов. Наблюдается тенденция подготовки контратак на стандартные действия не стандартными приемами. В подготовке высококвалифицированных борцов так же замечена подготовка нестандартных захватов. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые 3 минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники. Определены индивидуальная и теоретическая модели технико-тактических действий дзюдоистов высокой квалификации.

Соревновательная деятельность спортсменов проходит в постоянно и быстро изменяющихся ситуациях спортивного поединка. В этих условиях спортсмены применяют разнообразнейшие действия, направленные на достижение победы.

По мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал прочно усвоенных технических действий, который в практике именуется излюбленными, "коронными" [28].

С тем чтобы последовательно осознать весь комплекс мероприятий по тактическому обеспечению реализации своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, целесообразно начать ознакомление с этой проблемой с уровней решения задач тактики схватки.

На первом уровне решения задач боец должен наметить стратегию, т.е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т.е. навязывание борьбы в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки — выбор направления проведения приема (выжидание удобной динамической ситуации или создание удобной динамической ситуации).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

Таблица 2

Классификация тактических действий в схватке

Силы борцов	Уровни решения тактических задач схватки	Средство борцов
1. Стратегический фон схватки (Разведка сил и средств противника. Учет своих сил и средств)		
Антропометрические данные	Оценка обстановки, Принятие решения	Начальные технические действия Стойка (позы) Захваты Передвижение Основные технические действия Броски и сбивания, контрброски Полуброски Броски и сбивания
Физические качества	В каких разделах техники бороться, каких избегать.	
Сенсомоторные качества	Какие силы и средства реализовать и какими методами	

Объем и интенсивность - определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов [9].

Варианты проведения бросков типа прогибом подкласса прогибаясь в зависимости от различных захватов (обхватов).

Учитывая сложность бросков прогибом и их травм опасность, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения. Бросок прогибом захватом руки и туловища.

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх, в сторону, назад. Разворот грудью к ковру атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад. Бросок прогибом захватом рук сверху.

Подготовка для выполнения броска прогибом

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

2. Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.

5. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.

6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону.

Данный прием может быть выполнен как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой вариант. Осуществив захват, атакующий повисает на атакуемом и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой. Когда атакуемый выведен из равновесия, атакующий делает подбив за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, прогибания и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий атакующий перебрасывает атакуемого через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку [15].

Мы считаем в спортивной борьбе это проявляется в совершенствовании правил соревнований, цель которого - привлечение и повышение интереса зрителей, доступность, эстетическое восприятие поединков, создание условий для динамичного использования разнообразных эффектных и результативных приемов, тесно связанных с технико-тактической подготовкой борцов [31].

Подготовка тренеров в вузе на практике осуществляется, как правило, на основе объяснительно-иллюстративного метода обучения, когда студент осваивает общие биомеханические закономерности выполнения приемов. Традиционно приобретение навыков конфликтного взаимодействия подменялось расширением вариативности техники, что обогащало технический арсенал, но не формировало навыков соревновательной деятельности.

В последнее время появились научно-методические работы, в которых поднималась проблема осознания необходимости в технико-тактической подготовке тренеров осуществлять обучение конфликтному поведению борцов в поединке [19].

Каждое тренировочное занятие должно ставить и решать конкретные педагогические и воспитательные задачи, включать комплекс упражнений и последовательность их выполнения, характеризоваться величиной нагрузки и режимом ее выполнения (длительность упражнения, интенсивность, количество повторений, режим отдыха), быть снабжено методическими и организационными указаниями. В типовом плане-проспекте учебных программ для ДЮСШ и СДЮШОР приводится примерная схема тренировочного задания для построения микроструктуры подготовки юных спортсменов [25].

Большинство тренеров-преподавателей к методике применения технических средств и подбору тренировочных заданий на них относятся интуитивно, опираясь на свой тренерский опыт. Это снижает эффективность учебно-тренировочного процесса, а иногда и является причиной возникновения травм спортсменов.

Поэтому, во избежание возникновения данных проблем, при организации занятий при помощи технических средств необходимо придерживаться общих методических положений [45].

Работа с техническими средствами, особенно с тренажерами, требует строгого соблюдения правил техники безопасности и требований гигиены, санитарии.

Во время одного занятия не рекомендуется давать упражнения на нескольких тренажерах с максимальной интенсивностью.

При трехразовых занятиях в недельном тренировочном цикле рекомендуется применять тренажеры на двух из них, при четырехразовых и больше - на трех [44].

Увеличение тренировочной нагрузки с активным использованием технических средств должно сочетаться с активным отдыхом и эффективными восстановительными процедурами (массаж, гидромассаж, сауна, физиотерапевтические процедуры и т.д.).

Методика применения тренажеров и тренировочных устройств должна опираться на общие закономерности теории и методики спортивной тренировки [21].

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей физической и специальной подготовки, изучения и совершенствования техники и тактики.

Тренировочные занятия служат дальнейшему развитию физических качеств борца, совершенствованию техники и тактики в приближенных к соревнованиям условиях. Проводятся при подготовке к соревнованиям.

Спортивная тренировка - это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов. Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень [69].

1. Основными показателями технического совершенства спортсмена являются эффективность и экономичность действий. Достижение высоких показателей зависит не от использования "эталонной" техники, а от техники, дающей лучший результат, учитывая индивидуальные антропометрические, психофизиологические и другие особенности спортсменов.

1.2. Физическая подготовка борцов

Сегодня развитие спортивных видов борьбы характеризуется значительным увеличением качества физической подготовленности спортсменов. На это влияют несколько факторов, требующие совершенствования физических кондиций борцов. Во-первых, это правила соревнований: сокращение времени схватки в вольной и греко-римской борьбе, наказание за пассивное ведение борьбы в дзюдо и самбо, требуют интенсификации действий на ковре. Во-вторых - требования МОК к повышению зрелищности турниров по олимпийским видам борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо). В-третьих - расширение географии популярности видов спортивной борьбы в мире и, в связи с этим, повышение конкуренции [1]. Все это требует от тренеров и спортсменов искать новые пути оптимизации учебно-тренировочного процесса.

В реальной практике спортивных единоборств имеют место комплексные формы проявления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека, поэтому, по мнению специалистов, есть основание говорить о скоростно-силовых качествах [13; 22; 33].

Для определения подготовленности борцов используются как педагогические, так и медико-биологические тесты. Повышение общей и специальной работоспособности, а также спортивных результатов обычно связывают с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей [7].

На современном этапе развития спортивной борьбы, удивить какими либо новшествами в технической или тактической подготовке очень тяжело, поэтому оптимальный путь повышения спортивной подготовки квалифицированных борцов многие специалисты видят за счет совершенствования их специальной физической подготовленности [52].

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной

производительности; в других — аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих — скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых — равномерным развитием различных физических качеств [1; 3].

По мнению известных ученых А.А. Новикова и В.В. Кузнецова, прогресс спортивного мастерства борцов определяется системой взаимообусловленных факторов. Наиболее значимы из них следующие:

1. Высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем.
2. Совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановления.
3. Хорошо оборудованные (на современном уровне) места для тренировочных занятий, соревнований и восстановления.
4. Высокий уровень знаний и педагогическое мастерство тренера, и постепенное самоусовершенствование спортсмена в тренировке [8].

У большинства борцов переход из разряда юношей в разряд юниоров и взрослых проходит болезненно и затянут во времени. В данном возрасте особенно выражен разрыв между физической и технико-тактической подготовленностью. С учетом благоприятных возрастных особенностей один из путей разрешения данного противоречия видится в разработке и широком использовании в тренировочном процессе технических средств и тренажеров с обратной связью для сопряженного совершенствования физической и технико-тактической подготовленности [37].

Наибольшие сдвиги в показателях физической и технико-тактической подготовленности произошли после включения в тренировочный процесс занятий на тренажере [37].

Стремление к наиболее эффективному достижению цели - процесс бесконечной оптимизации и совершенствования двигательных ключевых компетенций на разных технологических этапах, включая при

необходимости введение дополнительных алгоритмов. Если в технологической цепочке не реализуется конкретное звено и не достигается цель, - значит, это звено в ряду других является одним из ключевых. Ключевая компетенция имеет несколько иерархических соподчиненных систем [30].

Физические упражнения, как средство, и методика их применения, как основное условие их реализации, были и остаются краеугольным камнем системы спортивной подготовки, а как предмет исследования - весьма актуальным направлением спортивной науки [66].

Физическая подготовка предполагает, прежде всего, изменение строения скелетных мышц и миокарда. Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, в которых миофибриллы обеспечивают силу и скорость сокращения, а их утомляемость зависит от массы митохондрий. Сила растет в лучшем случае на 2% за тренировку, а тренировок должно быть не более одной в неделю на определенную мышечную группу (Хартманн, Тюннеманн, 2002), поэтому за один или два месяца существенно изменить уровень силовой подготовленности нельзя. Можно лишь его поддержать. Аэробная подготовленность или масса митохондрий в активных мышцах - более подвижный показатель: митохондрии быстро разрушаются под действием высокой концентрации ионов водорода (Хоппелер, 1987) и медленно разрастаются при благоприятной тренировке [34].

Учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность предусматривают повышение уровня физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности спортсменов. Все эти виды подготовки взаимосвязаны. Например, овладевая спортивной техникой, спортсмен одновременно развивает специальные скоростно-силовые показатели, специальную выносливость и другие качества. Но в зависимости от задач тренировки, одно из качеств бывает главным, а другие сопутствующие [42].

Одаренные юные спортсмены становятся призерами европейских и мировых первенств в своей возрастной группе, затем среди юниоров, но лишь немногие попадают в сборные команды страны. И причина не только в травмах, которых у юниоров порой больше, чем у ветеранов. Тренеры часто выбирают наиболее легкий путь к достижению высоких результатов - форсированное подведение к основным соревнованиям годичного цикла, используя для этого все доступные средства - от фармакологии до тренировок в среднегорье. Это приводит к длительной подготовке в соревновательном периоде на фоне хронического утомления [46].

Общая характеристика быстроты. В процессе двигательной деятельности, как бытовой, так и профессиональной, современный человек постоянно сталкивается с необходимостью быстро и адекватно реагировать на ожидаемые раздражители или внезапно возникающие. Научно-технический прогресс создает условия, при которых все больше возрастают требования к скорости, своевременности и адекватности реакций и двигательных действий. Некоторые виды профессиональной деятельности (оператор, диспетчер, водитель, пилот и много других) связаны с необходимостью своевременно и быстро реагировать на постоянное изменение ситуаций. Быстрота реакций и двигательных действий есть одной из главных предпосылок успеха в соревновательной деятельности в большинстве видов спорта [29; 52].

Быстрота - это способность человека к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при отсутствии значительного внешнего сопротивления [29].

Формирование технологии планирования тренировочных нагрузок базируется на основе специально разработанных недельных микроциклов (МЦ), построенных на физиологических закономерностях реализации взрывных скоростно-силовых проявлений нервно-мышечного аппарата спортсменов. Основная задача при построении недельных микроциклов

такого типа - рациональное соотношение средств с акцентом на совершенствовании гликолитических анаэробных и алактатных анаэробных возможностей. Следует отметить, что если средства аэробной и аэробно-анаэробной направленности достаточно традиционны в подготовке борцов, то средства целевого совершенствования алактатных механизмов энергообеспечения используются крайне редко. Этот факт и является отправным при формировании средств подготовки в недельных МЦ, адекватных условиям современной соревновательной деятельности.

Сопряженность совершенствования скоростно-силовых возможностей и техники в условиях подготовки в клубе обеспечивалась построением тренировочного занятия, состоящего из двух основных частей:

Разминка -> Скоростно-силовая подготовка -> ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ -> Техничко-тактическая подготовка -> Заминка.

Такое построение тренировочных занятий в недельном МЦ (1-й и 4-й дни) способствовало формированию функциональных возможностей, необходимых для быстроты реализации техники в новых условиях соревновательной деятельности [64].

Вывод: Таким образом, делая выводы, хотим сказать, что физическая подготовка играет одну из главных ролей, она очень важна для спортсменов, так как она влияет на работоспособность и результативность. Без физической подготовки даже более опытный спортсмен не сможет превзойти спортсмена, у которого более развиты физические качества.

1.3. Техника выполнения броска прогибом

Маневрирование при выполнении бросков прогибом

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку

навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью [4; 29].

Броски прогибом — наиболее обширная и трудная группа приемов борьбы в стойке. При выполнении их атакующий, падая назад, прогибается и перебрасывает атакуемого через себя. Характерным движением завершающей части приема является разворот атакующего грудью к ковру.

Потребности практики стремительно меняющейся социальной жизни и производства требуют формирования системы привития обучаемым не просто знаний и умений, а умений, проявляемых в конкретных жизненных ситуациях [30].

Приемы данной группы могут быть выполнены с различными захватами: за одну руку, за руки, за руку и туловище, за руку и шею, за шею и туловище, за туловище. Захваты могут выполняться спереди, сбоку, сзади [40].

Последние изменения правил проведения соревнований по спортивной борьбе, направленные на повышение зрелищности поединков, предусматривают существенное увеличение активности ведения схватки с одновременным увеличением количества выполненных технических действий. С учетом этого реально возникает проблема, связанная с тем, что при возросшей интенсивности ведения соревновательного поединка на фоне прогрессирующего физического утомления будет происходить временная реавтоматизация двигательного навыка спортсмена [14].

Из всех приемов борьбы в стойке броски прогибом являются наиболее трудными по исполнению в физическом отношении и сложными в координационном плане. Их выполнение связано с падением назад вместе с соперником и осложняется боязнью получить травму шеи. Защитный рефлекс вызывает неадекватное дополнительное напряжение всей скелетной мускулатуры борца и для разрушения его требуется специальная тренировка органов, повышающих вестибулярную устойчивость и обеспечивающих

надежную ориентацию в пространстве. Проведению бросков прогибом должна предшествовать целая система специальных упражнений, повышающих физическую кондицию борцов, особенно силу мышц шеи. Чтобы избежать травматических повреждений, следует начинать изучение бросков прогибом с облегченного варианта - броска прогибом с захватом рук сверху, и только после этого переходить к обучению броску прогибом захватом руки с туловищем, как наиболее сложному по структурной композиции. При реализации этого приема, атакующим в качестве тактической подготовки применяется "вызов". Спортсмен должен утрировано раскрыть свое туловище, создавая сопернику возможность выполнить атаку захватом за туловище. опережая его действия, атакующий захватывает обе руки соперника за плечи сверху и, быстро согнув ноги, проходит между его ногами вперед и выпрямляет их, одновременно тянет соперника руками на себя. По ходу движения атакующий, максимально прогибаясь, разворачивается в сторону впереди стоящей ноги соперника и бросает его прогибом на ковер [15; 27].

Бросок прогибом с захватом туловища с шеей.

Атакующий, захватив шею и плечо сверху и подставляя сзади стоящую ногу, рывком прогибается назад и перебрасывает противника через себя.

Характерные ошибки:

1. Нет плотного захвата шеи и плеча.
2. Выполнение поворота в сторону свободной руки атакованного [17].

В практике спортивной борьбы широко распространен способ закрепления усвоенных технических действий, заключающийся в том, что совершенствование приемов происходит на фоне физического утомления после непродолжительной, но интенсивной тренировочной нагрузки. Подобный подход к построению тренировки борцов был обоснован результатами экспериментальных исследований, в которых указывалось на то, что физическое утомление положительно сказывается на изменении

пространственно-временных и силовых показателей выполняемого технического действия. В то же время отмечалось, что после значительного физического утомления происходит раскоординация движений, приводящая к нарушению оптимальной структуры технического действия [32].

Следует различать два уровня ведения схватки: **стратегический** и **тактический**. Первый уровень определяется стратегической целью: победить, или добиться ничьей, или проиграть с запланированным качеством (этот вариант встречается гораздо реже первых двух), а также стратегическим содержанием: общей направленностью построения схватки, типом противоборства с соперником и стилем применения единиц техники. Второй уровень ведения схватки связан с выбором динамики применения тактических установок для отдельных отрезков схватки, конкретных тактических и технических действий [58].

В учебном пособии нашли отражение вопросы истории становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта; содержания и планирования занятий в вузе; технических характеристик греко-римской борьбы; тактических особенностей; проведения спортивных соревнований и судейства, в том числе и в связи с вузовской спецификой; системы организации и управления развитием греко-римской борьбы в России; обеспечения функциональной и психологической готовности борцов; особенностей подготовки женщин, занимающихся борьбой; гигиенические и реабилитационные аспекты греко-римской борьбы; роль тренера в системе подготовки борцов; методики обучения и самосовершенствования [61].

Отсутствие у специалистов единого мнения о степени влияния физического утомления борца на стабильность выполнения технического действия и способах повышения устойчивости техники выполнения приемов к физическому утомлению затрудняет внедрение результатов научных исследований в практику подготовки к соревнованиям высококвалифицированных борцов [62].

1.4. Тактические способы выполнения и подготовки выполнения броска прогибом

При общем обзоре всей системы педагогических средств и других факторов, направленно используемых в целях достижения высоких спортивных результатов, их можно с некоторой условностью отнести к трем «подсистемам», которые в свою очередь, можно рассматривать как относительно целостные системы. Одну из них составляет система спортивных соревнований, вторую – система тренировки и третью – система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Все подсистемы тесно взаимосвязаны и в то же время имеют свои вполне определенные особенности, что видно из следующих кратких характеристик:

а) *Система соревнований* включает ряд официальных и неофициальных состязаний организованных как относительно самостоятельные формы спортивной деятельности. Они распределяются в определенном порядке – в зависимости от их масштаба, значимости, этапов подготовки спортсмена и других обстоятельств. Главенствующее место занимают соревнования на абсолютное первенство (личное или командное) – вплоть до первенства мира и олимпийских игр. Такие основные, или целевые, состязания особенно существенно влияют на организацию подготовки спортсмена. Применительно к ним рассчитываются сроки, необходимые для достижения оптимальной готовности к высокому спортивному результату, планируются отдельные этапы тренировки.

Большинство других состязаний являются, по существу, подготовительными, хотя конкретные задачи, которые в них решаются, могут быть достаточно разнообразными (проверка готовности, приобретение соревновательного опыта, отбор в сборную команду и т.д.)

Практический опыт, равно как и научный анализ, со всей очевидностью убеждает, что соревнования играют незаменимую роль в

воспитании «спортивного характера», совершенствования спортивно-технического мастерства, развитии специфической выносливости, психической устойчивости и других качеств, определяющих спортивные достижения. Не случайно соревнования на достаточно высоких ступенях спортивного совершенствования занимают 10-15 и более процентов всего времени, уделяемого спортивным занятиям. Исходя из этого соревнования надо, рассматривать как одну из важнейших форм подготовки спортсмена. Это справедливо, однако, при условии органического сочетания соревнований с продуманной системой тренировки.

б) Спортивная тренировка, как уже говорилось, представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений, обще- и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и волевой подготовки спортсмена.

в) Факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект, - это общий режим жизни, организованной в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных нагрузок (массаж, сауна, гидропроцедуры и т.д.), а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

Не нужно пояснять, что только совокупность всех перечисленных компонентов, соединенных в целостную систему, может обеспечить рост спортивных достижений и общий положительный эффект спортивной деятельности. Это надо постоянно помнить, если избирательно

рассматривать спортивную тренировку, несколько искусственно выделив ее из общей системы факторов спортивного совершенствования [6].

В настоящее время перед специалистами спортивной борьбы остро стоят вопросы построения наиболее рациональной системы обучения технике приемов и разработки инновационных подходов обучения эффективным способам выполнения отдельных бросков [18].

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, волевой подготовкой. Развитие техники ведет к появлению новых тактических маневров, создает предпосылки к дальнейшему совершенствованию тактики, ее обновлению и изменению. Техника является основным средством тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, тем легче ему выбирать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом зависят от его физических способностей. Высокий уровень развития быстроты, силы, выносливости, ловкости позволяет борцу каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы.

Тактика участия в соревнованиях, прежде всего, сводится к правильному распределению сил на весь турнир. Особенно сейчас, когда весовая категория борется в один день. Поэтому тактика во многом зависит от масштаба и вида соревнований. Тактика личных, лично-командных и командных соревнований различна [60].

Было установлено, что уже на ранних стадиях подготовки спортсменов должен научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические приемы и технологию их выполнения. Многочисленные наблюдения за выступлениями дзюдоистов разного возраста и спортивной квалификации позволили выявить, что отдельные технические приемы многократно повторяются в схватках как в самих бросках, так и в исходных

положениях. Эта тенденция специфики дзюдо была положена в основу обучающей методики технико-тактических приемов, изучаемых с помощью технических средств программированного обучения и бланковых методик [11].

Разработка принципиально новых вариантов подготовки борцов и внедрение частной методики обучения контрприемам от бросков прогибом путем комплексного и сопряженного развития двигательных качеств и анализаторных систем обретает в спортивной борьбе все более актуальное значение [24].

Тактическое значение подготавливающих действий в греко-римской борьбе специалисты стали осознавать сравнительно недавно, и это было связано с тем, что традиционно предпочтение отдавали приемам борьбы, а подготавливающие действия рассматривались как фон для проведения бросков. Взгляды специалистов на значение подготавливающих действий изменялись от акцентированного внимания, которое тренеры уделяли обучению и совершенствованию приемов в 50-е и 70-е гг., к пониманию важности захвата и его системообразующей роли в эффективном поведении борцов в схватке, к выделению основных маневров борьбы и определению эффективных способов маневрирования, свойственных ведущим борцам последнего десятилетия. Тактический анализ действий ведущих борцов позволил нам установить, что современное тактическое мастерство борцов греко-римского стиля определяется умением совмещать проведение нескольких приемов маневрирования и предатаковой подготовки [16].

В основе побед отечественной школы спортивной борьбы лежит целостная система спортивной подготовки, включающая научно обоснованные методики тактико-технического обучения, тренировки и совершенствования.

В соревновательном поединке тактика и техника, соединяясь между собой, образуют единый комплекс действий, в котором каждое техническое

действие может быть использовано для решения конкретных тактических задач. В современных условиях борьбы ни один прием не может быть реализован без тактической подготовки, поэтому выполняемые технические действия организуются преднамеренно с тактическими целями.

Тактико-техническое мастерство (ТТМ) борца можно трактовать как интегральный показатель специальной спортивной подготовленности в целом. Самой современной формой его проявления признана комбинационная борьба, которая благодаря высокой динамичности и результативности двигательной деятельности обеспечивает повышенный зрительский интерес [20].

Спортсмен, хорошо владеющий комбинационной борьбой, способен быстро переключаться с одного приема на другой. Атакующий всегда имеет реальное преимущество перед своим соперником, так как от комбинационной серии логично связанных между собой приемов, следующих друг за другом, сопернику защищаться гораздо труднее, чем от одного приема. Соперник на запланированное комбинационное действие атакующего борца вынужден в своих защитных действиях реагировать дважды, что приводит к запаздыванию с ответной реакцией на вторую атаку. Это обеспечивает атакующему борцу успех в реализации завершающего приема [20].

Изучение техники и тактики - одна из главных задач учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Этот процесс строится, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Многообразие атакующих (контратакующих) действий в спортивной борьбе может быть представлено следующими основными блоками [4]:

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

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

создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;

выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);

положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к коврику и по отношению к сопернику).

Каждый блок, в свою очередь, включает в себя целый ряд элементов (операций), совокупность и сочетание которых и составляют структуру и специфичность поединка борцов. При этом следует отметить, что противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением одних приемов [16; 20; 23].

Прием - лишь один из многих элементов техники и тактики борьбы. И только последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства может обеспечить планомерное, целенаправленное совершенствование мастерства борцов, их специальной физической и психологической подготовленности.

В качестве основного метода совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов в последнее время чаще всего используется моделирование различных сторон единоборства, на основе чего разрабатываются специальные тренировочные задания [23].

Броски прогибом (тип «прогибы») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются подклассы движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».

Броски разгибаясь проводятся за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры так, чтобы его ноги были подняты

как можно выше. После этого противник переворачивается параллельно коврику, а атакующий падает лицом вниз вместе с ним на ковер [38].

Комбинационный стиль борьбы оттачивается на тренировочном и соревновательном этапах подготовки на протяжении всей спортивной карьеры. Поэтому совершенствованию тактико-технической подготовленности комбинационной направленности придается большое значение. Ведущие тренеры систематически ищут рациональные пути, средства и методы повышения профессионального спортивного мастерства своих учеников. Содержание современной спортивной борьбы непрерывно совершенствуется, двигательный потенциал спортсменов оснащается новыми приемами, защитами, комбинациями и связками [20].

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к коврику.
4. Удержание и дожим атакуемого.

При выполнении приема по такой схеме отрыв атакуемого осуществляется в начале падения за счет одновременных действий: рывка руками вверх-назад, отклонения головы, выпрямления ног и прогибания. Суммарные усилия, направлены вверх-назад.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: отрыв атакуемого от ковра и падение назад с прогибом. Это может быть оправдано при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит в основном за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого [40].

Многолетняя подготовка квалифицированных борцов неразрывно связана с проблемой совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов различного возраста. Условия соревновательных поединков диктуют необходимость решения вопроса повышения устойчивости технических действий борцов, к сбивающим условиям значительного физического утомления специфической соревновательной нагрузки [47].

В спортивной борьбе умение использовать подготавливающие действия формируется у спортсменов стихийно, и они применяют его в схватке интуитивно. Возникло противоречие между тем, что с одной стороны высококвалифицированные борцы в условиях ответственных соревнований успешно проводят большое количество подготавливающих действия, при этом интуитивно решают множество тактических задач, а с другой стороны осознанно не владеют тактикой применения подготавливающих действий и целенаправленно не совершенствуют их в учебно-тренировочном процессе [49].

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределённости в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях встречи [59].

1 Подготавливающие действия оказывают непосредственное влияние на результативность борьбы в стойке и на эффективность выполнения бросков. Высококвалифицированные спортсмены, владеющие приемами маневрирования и способами их комбинирования, показывают высокую результативность в 70-80% случаев при выполнении бросков.

2 Изменение правил соревнований в греко-римской борьбе, связанное с отменой обязательного обоюдного захвата как средства активизации борьбы, незначительно повлияло на частоту применения броска прогибом

Выполнение различных разновидностей броска прогибом характеризуется пространственным изменением траектории перемещения борцов, что позволяет выделить пять разновидностей броска прогибом через грудь - 49%, прогибом скручивая - 6%, прогибом зависом - 26,5%, прогибом за-шагиванием - 17%, прогибом вращая сбоку - 1,5%. Дальнейшая вариативность броска связана с изменением захвата и приводит к применению спортсменами 18 вариантов броска прогибом.

3 Интенсивное позиционное давление и взаимодавление является благоприятным маневром для начала атаки и выполнения последующих действий. Противник, противостоящий давлению, вынужден защищаться, и поэтому допускает ошибки и не может противостоять развитию атаки. Позиционное давление в 31,6% случаев является определяющим маневром для взятия захвата и перехода к дальнейшим приемам маневрирования и для создания стартовой ситуации начала атаки. Эффективная защита вынуждает спортсменов выполнять кружение с подбором и уплотнением захвата в 15,8% случаев, а для перехода к атаке спортсмены выполняют заведение для уплотнения захвата с подшагиванием в 11,7% случаев. Остальные 10 приемов маневрирования позволяют спортсменам увеличить вариативность выполнения приемов маневрирования и комбинаций.

4 Подготавливающие действия для выполнения бросков прогибом включают в себя 11 простых приемов маневрирования и 13 типичных комбинаций приемов маневрирования. Совершенствование тактики их применения целесообразно осуществлять при разделении на следующие подготавливающие движения: толчок вперед, рывок на себя, сбивание на ногу, рывок в сторону, осаживание, поднимание, скручивание, заведение и за-шагивание. В свою очередь уплотнение захвата становится приемом маневрирования в ситуации, когда спортсмен решает определенную тактическую задачу - давление на противника, упругость стойки, обход сбоку, кружение, расталкивание вперед-назад, выталкивание изменение

захватов, стойки, дистанции и т.д. Несколько приемов маневрирования, объединенные единой тактической задачей, образуют комбинации приемов маневрирования.

5 Тактико-техническое совершенствование подготавливающих действий, начинается с формирования умений изменять двигательную структуру подготавливающих движений для тактического воздействия на противника с дальнейшим усложнением умений решать тактическую задачу при подготовке к выполнению преднамеренно выбранного варианта броска прогибом и с возможностью реализовывать определенный алгоритм приемов маневрирования, использовать или преодолевать противодействие противника, а также использовать его намерения и последующие действия.

6 Завершающей стадией создания целостной системы технико-тактической подготовки применения подготавливающих действий и бросков прогибом является процесс формирования навыков комбинировать различные приемы маневрирования и броски при использовании противодействия противника или его активных действий во встречных атаках и контратаках [50].

Приемы маневрирования включаются борцами в тактико-технические структуры для решения задачи создания ситуации начала атаки, которая характеризуется изменением взаиморасположения борцов по отношению друг к другу и коврику. Минусом для атакующего является то, что ситуация начала атаки может быть благоприятна и для обороняющегося спортсмена - для применения встречной атаки или контратаки. Поэтому важным моментом считается создание неблагоприятной ситуации для противника. Если атакующий спортсмен может совместить по времени создание ситуации начала атаки и стартовой ситуации, то он достигает существенного преимущества перед противником. Такая ситуация является стартовой ситуацией начала атаки. Она может быть создана с помощью применения одного маневра, нескольких маневров или дополнительной подготовки в

сочетании с приемами маневрирования. Важность эффективного применения приемов маневрирования определяется умением поставить противника в ситуацию сложного сенсомоторного реагирования, что позволяет беспрепятственно начинать выполнение приема и в большинстве случаев его успешно заканчивать [55].

Совершенствование тактико-технического мастерства на основе внедрения достижений ведущих борцов греко-римского стиля при проведении ими бросков прогибом, определяет необходимость моделирования процесса освоения тактических средств эффективного маневрирования при специализированные двигательного состава тактико-технических структур [67].

Спортивные достижения в циклических видах спорта возможны за счёт использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих систем организма. Эти системы в процессе спортивной тренировки подвергаются определённому обучению и воспитанию.

В программных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Всё это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма [59].

Завершающей стадией создания целостной системы технико-тактической подготовки применения подготавливающих действий и бросков прогибом является процесс формирования навыков комбинировать различные приемы маневрирования и броски при использовании

противодействия противника или его активных действий во встречных атаках и контратаках [67].

1.5. Методы исследования в единоборствах

По мнению известных ученых А.А. Новикова и В.В. Кузнецова, прогресс спортивного мастерства борцов определяется системой взаимообусловленных факторов. Наиболее значимы из них следующие:

1. Высокие двигательные и психологические качества борца в сочетании с хорошим здоровьем.
2. Совершенная методика спортивной тренировки, система соревнований и восстановления.
3. Хорошо оборудованные (на современном уровне) места для тренировочных занятий, соревнований и восстановления.
4. Высокий уровень знаний и педагогическое мастерство тренера и постепенное самоусовершенствование спортсмена в тренировке [8].

Исходя из результатов их исследования систему основных факторов следует дополнить составляющими, способными оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а значит, и спортивный результат борца:

1. Способность спортсмена к усвоению методов и средств, необходимых для успешного ведения поединков с различными противниками.
2. Взаимосвязь теории и практики борьбы, эффективное внедрение научных исследований в спортивную практику.
3. Материально-техническая сторона спортивной подготовки борца.
4. Интеграция высокого спортивного мастерства со способностью борца к самосовершенствованию [8].

Анализ научных исследований по вопросам воспитания физических качеств спортсменов-единоборцев показал, что в последнее время внимание специалистов в сфере спорта направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена, возможностями которых и определяется успех соревновательной деятельности [13].

В настоящее время в системе технической подготовки достаточно аргументировано определено, чему обучать, но гораздо хуже обстоит дело с указаниями на то, как это осуществлять на высоком методическом уровне. Для эффективного решения данной задачи необходимо углубленное научное изучение содержания обучения базовой технике двигательных действий в вольной борьбе, а также изучение ее кинематической структуры.

Сегодня накоплен большой фактический материал о моторной организации двигательных действий спортсменов. Разработаны биомеханические методы, позволяющие получить обширную количественную информацию о практически любом двигательном действии.

Исследования выполнены в соответствии с научной тематикой кафедры спортивных дисциплин Николаевского государственного университета им. В.А. Сухомлинского [18].

Теоретические положения анализа конфликтного взаимодействия борцов позволяют расширить представления об их поведении в схватке и определить, при каких стратегиях борьбы используются те или иные тактико-технические структуры. Полученные знания дают возможность перейти к целенаправленному формированию у борцов навыков управления действиями противника в конфликтном взаимодействии с ним.

Для разработки методики освоения тактико-технических структур на основе концепции конфликтного взаимодействия, был проведен анализ соревновательной деятельности и выявлены статистические показатели

использования тактико-технических структур в схватке в основных стратегиях поведения в греко-римской борьбе [22].

Анализ мнений экспертов и соревновательной деятельности ведущих борцов классического стиля позволил наметить основные пути совершенствования методики обучения юных борцов. В ходе эксперимента в контрольной и опытной группах показатели общей физической подготовленности улучшились. Правда, за столь небольшой срок вряд ли можно было ожидать достоверных различий в улучшении физической подготовленности вследствие занятий в ДЮСШ. Тем не менее тенденции улучшения физической подготовленности выделялись довольно четко [26].

В научных исследованиях последнего десятилетия обосновано, что в настоящее время перед специалистами спортивной борьбы стоят вопросы построения наиболее рациональной системы обучения технике приемов и разработки инновационных подходов обучения наиболее эффективным способам выполнения отдельных бросков.

Цель исследования - систематизация данных специальной научно-методической литературы касающейся вопросов использования методических подходов при обучении технике двигательных действий борцов.

Результаты исследования. Предметная реальность единоборства состоит в преобразовательном воздействии на противника, зависящем от действий нападения и обороны и последовательности их применения одним борцом по отношению к другому. Общее представление о характере двигательных действий, применяемых борцами в схватке, выражается в структурах выполнения техники [33].

В данном исследовании предполагалось, что основным "исполнителем" опрокидывания соперника в греко-римской борьбе, где правилами запрещены захваты ниже пояса и зацепы ногами, является туловище борца. Цель работы заключалась в определении эффективности развития

специфической гибкости туловища борцов на основе использования разработанного комплекса технических средств.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено в три этапа. На первом решалась задача выявления специфических признаков гибкости и определения их значимости в процессе формирования мастерства борцов. На втором были разработаны технические средства и методика их использования. На третьем в педагогическом эксперименте с участием двух групп по 12 борцов 16-17-летнего возраста средней квалификации (I разряд и кмс) определялась эффективность методики. В общей сложности в исследовании приняли участие около 250 борцов разного возраста и квалификации [37].

Методика исследования. Соревновательная деятельность (СД) борцов исследовалась методом стенографической записи. Первичные данные анализировались частично с помощью специальных бланков и программ обработки с применением вычислительной техники по формулам, описанным в литературе. Полученные показатели характеризуют различные стороны тактико-технической подготовленности дзюдоистов: атаки и защиты в положениях борьбы стоя и лежа. Объективной можно считать информацию о деятельности, полученную при анализе 4-5 схваток в условиях ответственных соревнований. Обобщение данных литературы, передового и собственного опыта научно-исследовательской работы в сборных командах по дзюдо в составе КНГ позволило выделить и рекомендовать показатели СД. Предложенная методология коррекции деятельности дзюдоистов, проверенная в педагогическом эксперименте, успешно применялась в свое время в сборных командах Челябинской области, России. Предложенные подходы к индивидуальной коррекции тактико-технического мастерства могут быть применены в других видах спорта [63].

Суть проблемы состоит в том, что соревновательный объем техники определяется, кроме всего прочего, тактическими соображениями борцов и

их тренеров. В зависимости от ранга соревнований, степени ответственности, спортсмены применяют, как правило, только те приемы, которые должны, по их мнению, давать стопроцентный результат и в случае не реализации их они не попадают в опасное положение, и сохраняют значительные шансы на победу. При выборе спортсменами тех или иных технических действий, большое значение уделяется амплитуде приемов что, высоко оценивается судьями и приносят дополнительные баллы.

Было проанализировано 100 соревновательных поединков борцов греко-римского стиля высокой квалификации весовой категории до 74кг по старым и новым правилам соревнований.

Педагогические наблюдения показали наиболее часто применяемые технические действия, которые выполнялись спортсменами во время поединков до и после изменений в правилах соревнований: броски подворотом, броски прогибом, выталкивание, переводы в партер, переворот накатом, бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади [44].

Научно обоснованная концепция и структурирование современной системы интегральной подготовки позволяют создать идеальную модель борца олимпийца с выделением не обходимых для него свойств и качеств. При этом следует отметить, что у каждого спортсмена высокого класса имеется индивидуальный разброс ведущих характеристик, возникающий на основе биологических и социальных различий. В блок основных таких характеристик входят:

- тактико-технический арсенал;
- физические качества и координационные способности;
- психические (врожденные) и характерологические (приобретенные) качества;
- весовая категория борца;
- педагогическое мастерство тренера [48].

На современном этапе развития спорта происходит изменение содержания и условий соревновательной деятельности (СД), что обуславливает повышение требований к состоянию спортивной подготовленности (ССП) спортсменов, управление которым, в свою очередь, зависит от всестороннего, объективного и своевременного контроля и коррекционных мероприятий в процессе как соревновательной, так и тренировочной деятельности. До настоящего времени содержание, организация, средства и методы комплексного контроля и коррекции оперативных состояний как компонентов спортивной подготовленности и ССП в целом в процессе СД единоборцев не получили достаточного научного обоснования [53].

Цель данного исследования заключалась в выявлении темпа ведения поединка высококвалифицированными дзюдоистами и определении подходов к управлению им.

Методика исследования. Под структурой поединка понимался устойчивый порядок объединения фрагментов (эпизодов и пауз). Под ритмом ведения поединка дзюдоистами понималось соотношение длительности фрагментов интерактивно-коммуникативные фрагменты и коммуникативные фрагменты [56].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследований

1 этап – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников, научных исследований по теме «Совершенствование броска прогибом».

2 этап – с октября по декабрь 2012 года мы провели анкетирование с целью выявления популярности броска прогибом среди спортсменов. Анкетирование проходило в Академии борьбы имени Д.Г. Миндиашвили и СДЮШОР г. Красноярск. В анкетирование принимали участие 100 спортсменов Красноярского Края.

3 этап – в период с января по май 2013 года нами было проведено педагогическое наблюдение с целью выявления эффективности выполнения броска прогибом у борцов греко-римского стиля. Нами было просмотрено 100 Анкет, объектом наблюдения были учебно-тренировочные схватки в спорт школе «Строитель».

4 этап – продолжался на протяжении 1 года, в течение которого проводился педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие 10 человек. Цель эксперимента заключалась в повышении эффективности выполнения броска прогибом. Эксперимент проводился на базе СДЮШОР г. Красноярск.

5 этап заключался в проведении статистической обработки результатов экспериментальной части, написании глав выпускной квалификационной работы.

Изложенные выше организация и план проведения экспериментального исследования позволили получить достаточный материал, в результате анализа которого удалось осуществить тщательную проверку основной гипотезы работы.

2.2. Методы исследований

1. **Анализ литературных источников** – этот метод сбора и анализа литературных источников по определенной теме «Совершенствование методики обучения выполнению броска прогибом в греко-римской борьбе» было изучено 70 литературных источников.

2. **Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, метод массового сбора информации с помощью анкет. Нами было проведено анкетирование (n=100) с целью выявления эффективности выполнения броска прогибом у борцов греко-римского стиля.

3. **Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс и анализа тренировочного процесса без существенного вмешательства в его ход. Цель нашего наблюдения: выявление эффективности выполнения броска прогибом у борцов греко-римского стиля.

4. **Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведено два педагогических эксперимента. В процессе проведения всех этапов экспериментов ставилась цель - формирование у борцов греко-римского стиля тактических умений и навыков применения приемов маневрирования при выполнении броска прогибом для совершенствования техники его выполнения.

5. **Контрольные упражнения** – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий, применяемые с целью определения состояния занимающихся на данный период обучения.

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

ВЫВОДЫ

1. Бросок прогибом – самая обширная и наиболее сложная по выполнению группа приемов греко-римской борьбы в стойке, вместе с тем, он так же является одним из наиболее зрелищных, эффективных и позволяет решать идентичные другим приемам технические задачи.

2. Подводя итоги анкетирования, мы сделали следующий вывод, бросок прогибом эффективный, опасный, но очень зрелищный бросок, при разучивании и совершенствовании броска есть вероятность получения травм, поэтому начинать изучать технику выполнения броска прогибом целесообразнее с 15-18 лет, совершенствовать технику его исполнения необходимо минимум три раза в неделю.

3. Подводя итоги педагогического наблюдения, мы выявили, что бросок прогибом борцы греко-римского стиля стараются применять почти в каждой контрольно-тренировочной схватке, процент реализации составляет 29,4%.

4. Подводя итоги проведенного эксперимента « Экспериментальное обоснование применения приемов маневрирования при совершенствовании броска прогибом в греко-римской борьбе», мы пришли к следующему выводу: применение в тренировочном процессе приемов маневрирования оказывает непосредственное влияние на результативность и эффективность выполнения бросков. Борцы, владеющие приемами маневрирования, показывают высокую результативность при выполнении бросков.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения техники выполнения броска прогибом нельзя ограничиться традиционными тренировками тренера, не обходимо дополнительно уделять этому броску время, силу и настойчивость.
2. В ходе тренировки борцу, не обходимо, правильно строить тактические, технические действия, чтоб избежать травм и проигрыша, для высшего спортивного достижения.
3. При решении вопроса о повышении техники борцов и контроле ее становления, использовать приемы маневрирования показали влияние на результативность и эффективность выполнения бросков.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С.84-86.
2. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С. 13-18.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. -480 с.
4. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800с.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. «Учебник тренера по борьбе», 1995.
6. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. //Спортивная борьба. Ежегодник.- М., Физкультура и спорт.,1989.- 192с
7. Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С.28-32.
8. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №4. – С.49.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учеб. Пособие. В 4-х кн. Кн. 2. – М.: Советский спорт,1998. – 280с.
10. Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 31-32.

- 11.Малиновский С.В. Реализация проблемных ситуаций тактико-технических задач с помощью технических средств обучения // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №2. – С. 46-50.
- 12.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с: ил. - (Профессия—тренер).
- 13.Панков В.А. Специальная физическая подготовка в единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №4. – С. 50-53.
- 14.Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №6. – С. 36.
- 15.Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник– Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 43с.
- 16.Малков О. Б. Маневрирование при выполнении бросков прогибом в греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №3. – С. 41-43.
- 17.Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 23 с.
- 18.Тупеев Ю. В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С. 106-108.
- 19.Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 51-52.
- 20.Иванюженков Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №3. – С. 46-48.

21. Попов Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №7. – С. 42-45.
22. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 22-26.
23. Алексеев А.Ф., Клименко А.И. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах // физическое воспитание студентов. – 2010. - №2. – С.3-6.
24. Олзоев К.С., Геселевич В.А. Показатели стиля спортивной деятельности борца // Спортивная борьба: Ежегодник.- М.,1983.- С.59-60.
25. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С. 8-13.
26. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №10. – С. 41-44.
27. Панков В.А. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №3. – С. 37-38.
28. Ананченко К.В. Техничко-тактическая подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №5. – С. 3-8.
29. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001. – 435 с.
30. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №12. – С. 2-4.

- 31.Мартемьянов Ю.Г. Техничко-тактическое мастерство и зрелищность спортивных поединков // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С.23-26.
- 32.Шиян В.В. Влияние физического утомления борца на кинематику временных фаз броска прогибом // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №6. – С.48-50.
- 33.Тупеев Ю.В., Бойко В.Ф. Анализ методических подходов, используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №3. – С.116-121.
- 34.Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С.23-26
- 35.Преображенский С.А. Вольная борьба. – Физкультура и спорт, 1989. – 210 с.
- 36.Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих . – Ростов н/Д: «Феникс», 2007. – 500 с.
- 37.Абульханов А.Н. Повышение эффективности подготовки борцов греко-римского стиля на основе использования технических средств развития специальной гибкости // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №4. – С.48-52.
- 38.Иванов И.И., Самургашев Р.В. Борьба греко-римская. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 250 с.
- 39.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник.- М. Просвещение, 1993.- 240 с.
- 40.Малков О.Б. Тактика подготавливающих действий бросков прогибом в греко-римской борьбе // Тенденции развития тактики в спортивной борьбе Сб науч ст / Рос гос ун-та физ культуры - М, 2006 - С 49-57.

41. Дахновский В. С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С.2-7.
42. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №1. – С.101-109.
43. Дементьев В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №7. – С.23-26
44. Пушкар А.И., Костюченко В.И., Юхно Ю.А. Влияние изменений в правилах соревнований на состав и структуру соревновательной деятельности борцов высокой квалификации греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №3. – С.78-80
45. Бойченко Н.В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С.7-10.
46. Дахновский В. С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С.2-7.
47. Шиян В.В. Возрастная динамика временных показателей ритмовой структуры броска под влиянием физического утомления борцов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С.106-108.
48. Карелин А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С.36-38.

49. Галковский Н.М. Планирование тактики схватки в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Р.С. Потратий // Спортивная борьба: ежегодник. - 1972.-С. 23-26.
50. Хаустов А.В. Обучение комбинированию приемов маневрирования при выполнении бросков прогибом в греко-римской борьбе // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка - 2007 - № 2 –С. 44-45.
51. Назаренко Л.Д. эффективность вращательных нагрузок при совершенствовании равновесия в спортивных единоборствах // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №7. – С. 52-54.
52. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: в 3 томах Т. 1. / Т.Ю. Круцевич. – М.: 2003. – 222 с.
53. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №6. – С. 28-30.
54. Лысов П.К. Методика специальной физической тренировки мышц шеи для повышения вестибулярной устойчивости спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 48-51.
55. Полухин, А.В. Тактика применения приемов маневрирования в дзюдо // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №12. – С. 30-31.
56. Свищёв, И.С. темп ведения поединка в дзюдо и его формирование у дзюдоистов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 43-45.
57. Рудницкий, В.И. Борьба классического стиля. – Мн.: Полымя, 1990. – 149 с.
58. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

59. Коллектив авторов под общ. Ред. Ю.А. Шулики / Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. инст., техникумов физкультуры и училищ Олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте».- Ростов н/Д.: «Феникс», 2004.-800 с.
60. Езан, В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков, 2007. - № 1. - С. 47-51.
61. Греко-римская борьба: Учебное пособие / Под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. - 314 с.
62. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2.-С.53-54.
63. Еганов, А.В. Разработка методологии индивидуальной спортивно-технической подготовки в дзюдо // Теория и практика физ. культуры. - 1999.-№9.-С.7-10.
64. Панков В. А. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в условиях соревновательной деятельности // теория и практика физической культуры. – 2006. - №2. – С.21-23.
65. Новиков А. А. Тренажерная тренировка дзюдоистов // теория и практика физической культуры. – 2006. - №7. – С.33-35.
66. Тупеев Ю. В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С.106-108.
67. Гожин В.В. Двойное и тройное обыгрывание противника в поединке борцов // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. -М.: Физкультура и Спорт, 2005. С. 58-65.

68. Борьба вольная: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных. - Москва, 2003. - 211 с.
69. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 274с.
70. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №8. – С. 37-38.