

## ОТЗЫВ

руководителя о выпускной квалификационной работе  
студента 4-го курса

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
**Иванова Александра Александровича**

### **«Игровые задания как средство повышения эффективности защитных действий борцов вольного стиля 10-12 лет»**

Иванов Александр Александрович учится в Институте физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на спортивном отделении. За время обучения А.А. Иванов показал себя ответственным и исполнительным студентом.

Выпускная квалификационная работа Александра Александровича связана с изучением вопроса повышения эффективности защитных действий борцов вольного стиля 10-12 лет игровыми заданиями. В качестве цели работы стояло исследование влияния повышения эффективности защитных действий борцов вольного стиля 10-12 лет.

Данная тема актуальна в связи с тем, что учебная деятельность школьника выступает как многогранная нагрузка, оказывающая глобальное воздействие на внутренние органы, системы и весь организм в целом. После длительной, чрезмерной, а также во время монотонной напряженной работы наступает утомление. Характерным проявлением утомления является снижение работоспособности. Восполнять этот дефицит можно через регулярные занятия борьбой. Тем более, физически тренированные люди реже болеют, заболевания у них протекают легче, менее длительно, с меньшим числом осложнений и дней потери трудоспособности: у них повышается устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кислородному голоданию, перегреванию и переохлаждению и переутомлению.

Александр Александрович изучил особенности двигательной активности школьников и влияние занятий борьбой на их физическое развитие, исследовал уровень двигательной активности учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применяемой разработки, позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Представленная выпускная квалификационная работа является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам.

Рекомендую студента Иванов Александр Александрович допустить к защите выпускной квалификационной работы.

Руководитель:  
д.п.н., профессор  
кафедры теории и методики борьбы



А.И. 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

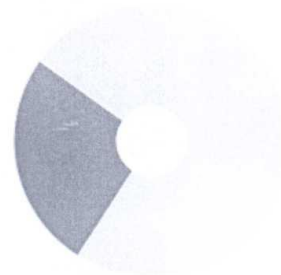
дата выгрузки: 20.06.2016 13:11:01  
пользователь: zav-tv@mail.ru / ID: 3444802  
отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»  
на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 9  
Имя исходного файла: диплом Иванов.docx  
Размер текста: 184 кБ  
Тип документа: Не указано  
Символов в тексте: 114725  
Слов в тексте: 13041  
Число предложений: 668

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 20.06.2016 13:11:01 - Последний готовый отчет  
Комментарии: не указано  
Оценка оригинальности: 73.5%  
Заимствования: 26.5%  
Цитирование: 0%



Оригинальность: 73.5%  
Заимствования: 26.5%  
Цитирование: 0%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
2.79%	[1] МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В БОРЬБЕ ДЗЮДО	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	21.10.2014	Модуль поиска Интернет
2.62%	[2] Скачать/bestref-193796.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.37%	[3] Общая и специальная физическая подготовка борцов вольного стиля 16–17 лет. Диплом. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

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

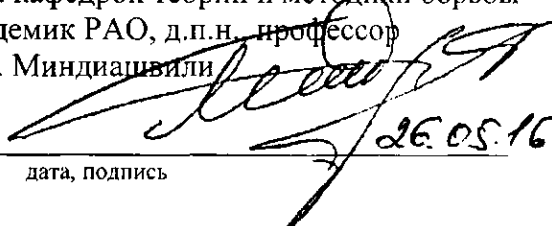
Институт физической культуры, спорта и здоровья имени им. И.С.Ярыгина  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

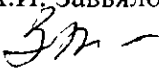
**ИВАНОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ  
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10-12 ЛЕТ

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
академик РАО, д.п.н., профессор  
Д.Г. Миндиашвили  
  
26.05.16  
дата, подпись

Руководитель:  
д.п.н., профессор А.И. Завьялов  
24.05.16   
дата, подпись

Дата защиты 27.06.16

Обучающийся Иванов А.А.

20.05.16   
дата, подпись

Оценка отлично  
прописью

Красноярск  
2016

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....		3
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>БЛОКИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ</b>	5
1.1.	Техническая и тактическая подготовка борца.....	6
1.2.	Приемы и захваты.....	12
1.3.	Физическая подготовка борца.....	16
1.4.	Выносливость в борьбе.....	23
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	29
2.1.	Организация исследований.....	29
2.2.	Методы исследований.....	30
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>ВЫЯВЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОКИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ</b>	33
3.1.	Особенности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.....	33
3.2.	Анализ эффективности построения учебно- тренировочного процесса в группах начальной подготовки борцов вольного стиля.....	38
3.3.	Применение игрового метода в обучении защитным действиям борцов вольного стиля 10-12 лет (I этап).....	47
3.4.	Использование стандартных ситуаций как эффективное средство обучения защитным действиям борцов вольного стиля 10-12 лет (II этап).....	56
<b>ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....		64
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....		67

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** техника выполнения защитных действий составляет один из важных разделов в процессе подготовки спортсменов-единоборцев. Важно уметь во время схватки не только создавать благоприятные ситуации для атаки, проводить приемы и контратаки, но и умело защищаться. Защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. В связи с этим особое место в тренировке должен занимать процесс изучения защитных действий. Однако в борьбе в большей мере изучаются атакующие действия, защитным отводится незначительное место.

**Объект исследования:** тренировочный процесс борцов вольного стиля 10-12 лет.

**Предмет исследования:** обучение защитным технико-тактическим действиям в вольной борьбе

**Цель исследования:** повысить у борцов вольного стиля 10-12 лет эффективность выполнения защитных действий, используя игровые методы и формы обучения, а также эффективность использования стандартных ситуаций при обучении защитным действиям.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников и исследовать особенности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.
2. Выявить методические особенности организации обучения блокировки как основного элемента ведения поединка в вольной борьбе.
3. Проанализировать эффективность построения тренировочного процесса в группах начальной подготовки борцов вольного стиля.
4. Выявить эффективность обучения юных борцов вольного стиля защитным действиям, используя игровые методы и формы обучения.
5. Внедрить в тренировочный процесс борцов вольного стиля 10-12 лет методику обучения выполнения защитных действий из стандартных ситуаций и проверить ее эффективность.

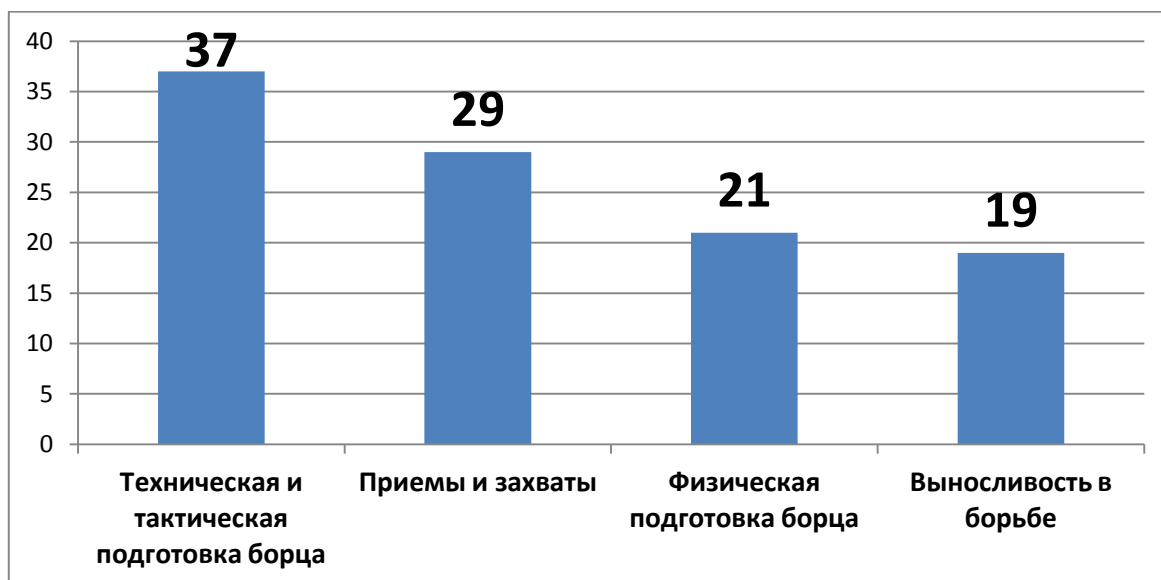
**Гипотеза исследования:** предполагается, что внедрение в тренировочный процесс борцов вольного стиля 10-12 лет игровых форм обучения защитным действиям позволит повысить эффективность использования защитных действий.

**Практическая значимость:** в работе обоснована эффективность применения игровых форм обучения и использования обучения защитным действиям из стандартных положений при обучении борцов вольного стиля защитным действиям.

**Научная новизна:** экспериментальным путем доказано, что наиболее эффективным методом обучения защитным действиям в вольной борьбе является применение игровых форм обучения и выполнение защитных действий из стандартных положений.

## **ГЛАВА 1. БЛОКИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ВЕДЕНИЕ ПОЕДИНКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Нами по интересующей нас теме было набрано и проанализировано 100 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 4 вопроса. Освещение вопросов в изученной нами литературе было неравномерным (Рис. 1).



Из рис. 1 видно, что наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Техническая и тактическая подготовка борца» 37 литературных источников. Вопросу «Приемы и захваты» посвящено 29 литературных источников. По вопросу «физическая подготовка борца» нами был изучен 21 литературный источник. По вопросу «Выносливость в вольной борьбе» нами было исследовано 19 литературных источников.

### **1.1. Техническая и тактическая подготовка борца**

Тактика спортивной борьбы - это совокупность способов и методов конфликтного взаимодействия с соперником, направленных на уменьшение его субъектного потенциала для проведения конкретного предметно-технического действия. Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата. Независимо от тактики схватки

борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка [71].

По мнению А.Н. Савчука, в связи с часто изменяющимися условиями в современном спорте растут требования к подготовленности спортсмена. На высоком уровне должна быть физическая подготовленность, в которой определяющую роль играет функциональная готовность к интенсивным физическим нагрузкам. Без этого невозможны ни хорошая зрелищность поединка, ни его эффективная концовка, ни в целом положительная результативность соревновательной деятельности [6;63;72].

Приведение к средним величинам нагрузки позволяет эффективно управлять учебно-тренировочной нагрузкой борца – вольного стиля на основе моделирования сочетаний и продолжительности основных ТТД. Следует отметить, что модельных вариантов распределения натиска, прессинга, выжидания может быть очень много (по последовательности, сочетанию, продолжительности). Последовательность и сочетание основных тактических способов ведения поединка зависят от многих факторов: а) функциональной подготовленности борца и соперника; б) тактических замыслов (плана) спортсмена и соперника; в) манеры ведения поединка борцом и соперником; г) физических качеств, которыми обладают борец и соперник, включающих такие основные компоненты физической подготовленности, как физическая сила, специальная выносливость и скоростно-силовые показатели; д) психологической устойчивости (морально-волевых качеств); е) особенностей судейства [6; 63;74].

А.И. Завьялов утверждает, что выполнение броска через спину за руку с несопротивляющейся соперницей на тренировке эффективно, красиво, но очень трудновыполнимо на соревнованиях. Это связано с необходимостью поворота к сопернице боком, длинного и глубокого перемещения ног и центра тяжести под соперницу. Исполнение этого приема во время соревнований весьма затруднительно из-за множества факторов, которые мгновенно и решительно надо учесть, так как в случае неудачи нет возможности вернуться в исходное положение ("пан или пропал"). Поэтому такие приемы редко исполняются на соревнованиях опытными спортсменами [12; 25; 53; 68;73].



Теория и методика профессиональной тактико-технической подготовки тренера по спортивной борьбе в ИФКах, по мнению В.Л. Дементьева, должна строиться на основе:

- теоретико-методического осмысления соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов и освоения методов анализа тактико-технических действий в спортивном поединке;

- овладения имитационным моделированием тактико-технических действий в спортивной борьбе как для повышения собственного тактико-технического мастерства при отсутствии высшего соревновательного опыта, так и для осознания лучших сторон тактико-технической подготовки ведущих борцов;

- умения организовывать обучение и взаимообучение спарринг партнеров в тренировочном занятии за счет овладения развивающим, игровым, поэтапным и объяснительно-иллюстративным методами обучения технике и тактике спортивной борьбы [24;75].

По мнению ряда авторов, 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. ТТМ должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца: 1) доминирование атакующей направленности действий; 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с высоким темпом двигательных действий; 3) захват позиционной инициативы с акцентированием на начальном атакующем действии; 4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков (Б. В. Иванюженков, 2004 [30; 37; 77; 79]).

Высокий уровень ТТМ основывается на комбинационном стиле ведения поединков, сложных тактико-технических действиях (СТТД), способных привести к соревновательному успеху. Еще в 1896 г. первый тренер российских борцов В. А. Пытлясинский в своей книге "Французская борьба" приводит описание СТТД,

утверждая, что подготовительное действие, будучи ложным, должно быть загадкой для атакуемого [30; 37; 40; 55; 56; 68; 70;76].

В.А. Греходов считает, что 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 [38;78;80].

По мнению Р.Я. Пилюяна составление тактического плана начинается при подготовке к данным соревнованиям с учётом вышеизложенных требований и включает: 1) разведку или сбор информации; 2) оценку обстановки и прогнозирование будущих ситуаций; 3) выбор основного и запасного курсов действий борца на соревнованиях с учетом маскировки собственных возможностей на протяжении всех схваток; 4) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации соревнований и его реализация. Собранная информация служит основой для построения модели ситуации, которая может сложиться на предстоящих соревнованиях. Полученная информация оценивается и классифицируется, определяется ее важность, влияние на возможный ход борьбы [66;85;82].

Цель оценки тактической подготовленности - определить намерения противника. Чтобы предугадать решения, которые противник будет принимать в конкретной ситуации, анализируют тактические решения, обычно применяемые противником в сходных ситуациях. При анализе тактической подготовленности сначала определяют, какую тактику - атакующую, оборонительную или контратакующую - наиболее часто использует противник. Затем - какой вид подготовки применяет противник для реализации тактических решений: 1. Подавление: а) техникой (стоя, лежа), б) тактикой (умением навязать свой план ведения схватки), в) физическим превосходством (силой, выносливостью,

быстротой, ловкостью, гибкостью), г) волевым превосходством (выдержкой, настойчивостью, смелостью, решительностью, инициативностью) и авторитетом. 2. Маскировку: а) вызов, б) угрозу. 3. Маневрирование: а) по ковру, б) по отношению к противнику [4; 26; 66; 71;81].

О.Б. Малков утверждает, что спортивный поединок в единоборствах представляет собой разрешение спортсменами ситуаций конфликтного взаимодействия, т.е. последовательно проводимых схваток. Схватка представляет собой целостную единицу спортивного поединка, поведение спортсмена в которой определяет сущность конкретного вида единоборств. Конфликтная ситуация является той условной реальностью, определяемой правилами соревнований, в которой разворачивается деятельность спортсменов и осуществляются их попытки реализовать свои цели и замыслы.

Рассматривая конфликтную ситуацию как систему, в ней можно выделить основные элементы и связи. Первое разделение конфликтной ситуации в борьбе можно сделать на субъект и объект. Разделение этих элементов системы происходит вследствие проявления активности субъекта к объекту как связи между ними. Если в понятии "активность" акцент делается на изменении функционирования субъекта самого по себе, то по отношению к объекту активность является целенаправленной и приобретает форму воздействия субъекта на объект [46; 83; 84].

В теории и практике спортивной тренировки индивидуализацию зачастую трактуют как тренировку, осуществляемую с учетом отдельных характеристик спортсмена. Такой подход к индивидуализации подготовки приносит положительные результаты в решении частных задач. Однако в подготовке спортсмена высокого класса недостаточно учитывать только индивидуальную адаптацию к тренировочным нагрузкам. В спортивной борьбе наряду с этой проблемой существенное влияние на результативность оказывают факторы формирования эффективной тактики и техники, атакующих и защитных действий [3; 25; 49; 89; 86].

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 [58; 87; 62].

При построении тренировки борца, направленной на совершенствование техники выполнения приемов спортивной борьбы на фоне физического утомления целесообразно последовательное применение фоновой и основной нагрузок в рамках каждого повторения задания. При таком построении тренировки каждый борец выполняет от одной до трех серий повторной работы, а каждая серия должна включать в себя выполнение 4-5 повторений нагрузки в серии каждым спортсменом [7; 32; 60; 61; 68].

\* \* \*

**Подводя итог параграфа 1.1. «Техническая и тактическая подготовка борца» можно сделать следующие выводы:**

1. Техничко-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. Тактическая подготовка - самый динамичный из всех видов подготовок спортсмена.

2. Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата. Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем

больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффектнее схватка.

3. ТТМ должно быть ориентировано на исполнение главных стратегических установок, обеспечивающих решение основных задач в подготовке борца: 1) доминирование атакующей направленности действий; 2) целеустремленность в ведении поединков, сочетающаяся с высоким темпом двигательных действий; 3) захват позиционной инициативы с акцентированием на начальном атакующем действии; 4) разработка оптимальных установок на весь процесс ведения соревновательных поединков.

## **1.2. Приемы и захваты**

Тактическое значение подготавливающих действий в греко-римской борьбе специалисты стали осознавать сравнительно недавно [3;88], и это было связано с тем, что традиционно предпочтение отдавали приемам борьбы, а подготавливающие действия рассматривались как фон для проведения бросков. Подготавливающие действия можно разделить на подготавливающие движения, приемы маневрирования, разновидности маневра, придатковые подготовки.

Подготавливающие движения: толчок вперед, рывок на себя; сбивание на ногу, рывок в сторону; осаживание, поднимание; скручивание; заведение и зашагивание; уплотнение захвата и т. д. Подготавливающие движения становятся приемами маневрирования в ситуации, когда с их помощью спортсмен решает определенную тактическую задачу. В этом случае подготавливающие движения являются частью приема маневрирования. К приемам маневрирования мы относим: давление на противника; упругость стойки; обход сбоку; раскачивание вправо-влево; кружение; расталкивание вперед-назад; выталкивание изменением захватов, стойки, дистанции и т. д.

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 отличную результативность в 70-80 % случаев при выполнении бросков [17;90;91].

Анализ индивидуальных особенностей выполнения атакующих технико-тактических действий (ТТД) в единоборствах, проведенный А.А. Новиковым показывает, что не все приемы спортсмены выполняют одинаково качественно: одни атакующие действия борцы делают плохо, другие - получше, а ряд приемов - с большим совершенством и охотой, чаще прочих применяют их в соревновательных поединках и с их помощью обычно добиваются победы. В научно-методической литературе за этими приемами по единоборствам не закреплено специального термина: иногда их называют ведущими, главными, основными, но чаще всего - коронными или излюбленными. В дальнейшем мы предпочтем именовать их излюбленными [41; 50;93].

В результате ряда проведенных экспериментов В.Г.Еганов сделал следующие выводы:

- поддержание эффективности выполнения приемов в диапазоне 30-40 % в процессе тренировки увеличивает темп совершенствования навыка, улучшает качество технических действий, способствует расширению арсенала;

- при выполнении приемов с эффективностью больше 40% навык не совершенствуется или совершенствуется односторонне, достигая высокой степени автоматизма, что отрицательно сказывается на выполнении приемов в постоянно меняющихся ситуациях схватки;

- при показателях < 30% навык не закрепляется и со временем исчезает;

- на формирование навыка оказывают влияние индивидуальные особенности партнеров [68;92].

Многообразие атакующих действий в спортивной борьбе может быть представлено основными блоками:

- Исходные положения борцов
- Фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата
- Созданием благоприятной ситуации для проведения атакующего действия
- Выполнением атакующего действия
- Положение борца после проведения, им атакующего действия [5;95].

Рядом авторов было проведено исследование, направленное на выявление особенностей выполнения подготовительных действий и фазы переключения к повторной атаке. Результаты исследований позволяют сделать ряд практических рекомендаций:

1. Под надежностью технического действия в спортивной борьбе следует понимать способность борца проводить технические действия в соревновательном поединке на соперниках, не уступающих ему в классе.

2. При оценке надежности технических действий борцов необходимо придерживаться требований.

3. При совершенствовании технико-тактического мастерства высококвалифицированных борцов необходимо использовать подготовительные действия с различными отягощениями.

4. Необходимо добиваться сокращения времени переключения от подготовительного действия, проводимого с максимальной силой, к основному броску.

5. При конструировании сложных атакующих действий предпочтение следует отдавать разнонаправленному проведению подготовительного действия [21;93; 34].

Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени.

При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты [14;94;].

Несмотря на имеющиеся различия в исполнении захватов ног различными способами, можно отметить ряд общих положений в их подготовке.

I. Перед началом захвата стойка атакующего должна быть свободной и ненапряженной. Атакующий должен находиться в удобном стартовом положении для стремительного броска или наклона к ногам противника. При этом противник не должен догадаться о направлении и характере готовящейся атаки, ибо тогда прием провести будет гораздо труднее.

II. Дистанцию для броска следует рассчитывать точно.

III. Лучший момент для начала атаки будет тогда, когда руки и плечи атакующего свободны от захватов противника.

IV. Прямолинейная атака, без предварительной тактической подготовки, как правило, редко приносит успех.

V. При броске надо стараться захватывать дальнюю ногу противника, так как впереди он всегда держит наиболее сильную. Всегда нужно стремиться заставить противника хотя бы на короткое время поставить дальнюю ногу в положение, удобное для атаки.

VI. Будучи уверенным в своих силах и эффективности своих приемов, надо атаковать и впереди стоящую ногу, лучше с последующим подниманием ее вверх [54; 59;97].

.....  
\* \* \*

**Подводя итог параграфа 1.2. «Приемы и захваты» можно сделать следующие выводы:**

1. В процессе схватки все время происходит борьба за удобный для проведения основного приема захват, теснения, маневр руками для того, чтобы не дать противнику приобрести выгодный захват.

2. Более стабильный захват при борьбе без куртки или кимоно может быть только такой, который не может быть использован для проведения броска. Поэтому, как правило, только неожиданно приобретенный захват может обеспечить проведение приема в греко-римской и вольной борьбе.

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

### **1.3. Физическая подготовка борца**



Физическая подготовка включает в себя решение задач развития физических качеств, функциональных систем и координационных способностей.

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.

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 [10; 18; 23; 52;96].

Для оценки физической подготовленности высококвалифицированных борцов О.П.Юшковым применялись педагогические тесты и контрольные упражнения. Выбор количественных показателей осуществлялся на основе литературных данных. В наших исследованиях применялся широкий круг педагогических тестов и контрольных испытаний, что вызвано отсутствием достаточно обоснованных контрольных упражнений, наилучшим образом характеризующих физическую подготовленность. Для оценки различных сторон подготовленности:

- показатели, характеризующие преимущественно быстроту с выделением элементарных и комплексных форм проявления.
- показатели силовой подготовленности.
- показатели скоростно-силовой подготовленности.
- показатели, служащие для оценки координационных способностей [10].

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

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

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

Третий уровень - соревновательный - состоит из интегральных характеристик всех основных сторон подготовленности борца, которые органично входят в структуру спортивной деятельности и обеспечивают быстрый и стабильный рост спортивных результатов [16;98].

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 [36].

Ряд авторов констатируют необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые входят составной частью в средства специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного (спортивного) действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. 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 [11; 28; 36;97].

В.Ю. Голованов утверждает, что физическая подготовка обеспечивает развитие многофункциональных свойств организма спортсменов и является основополагающей. Спортивные единоборства относятся к таким видам спорта, которые характеризуются постоянными изменениями условий протекания соревновательного поединка и требуют развития специальной выносливости. Отличительная черта мастерства таэквон-дистов - наличие широкого арсенала сложных технических и тактических действий, требующих высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, и в частности способности к проявлению взрывных усилий, и обладающих определенной приспособительной вариативностью к скоротечному изменению условия соревновательного поединка [16].

По мнению Н.Г. Озолина, СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального "фундамента", и основную, цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Другими словами, в системе СФП скоростно-силовая подготовка и спортивная техника должны рассматриваться в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью спортсменов [12].

Дифференциация координации движений и ловкости на отдельные координационные способности, предложенная А.Л. Кабановым позволяет целенаправленно осуществлять процесс их развития в соответствии с предполагаемой двигательной деятельностью тренирующегося. Анализ двигательной деятельности спортсменов в динамике борьбы позволяет выделить опорность в отдельный вид специальной сложной двигательно-координационной способности человека, развитие которой особенно актуально для этого вида спорта [51].

Опорность - основной принцип, которым пронизывается вся двигательная деятельность спортсменов в процессе борьбы. Практически невозможно произвести ни одного контролируемого технического действия в борьбе, не обеспечив собственную опорность и не нарушив опорности соперника. По своему смыслу

опорность означает способность человека благодаря биомеханическим свойствам его тела создавать опору внешним предметам и телам и тем самым контролировать их перемещение в каком-либо направлении [51].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. считают, что 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 посредственное 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, упражнения с отягощениями и другие [15; 57].

Хорошая физическая подготовка основа для совершенствования всех сторон подготовки борца, и ей необходимо уделять большое внимание, как начинающим, так и спортсменам высокого класса.

Планируя тренировки по каждому разделу физической подготовки, спортсмена и тренера ставят конкретные задачи – развивать определенное качество (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие)

Естественно, что при выполнении упражнения будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества.

Чем выше уровень развития физических качеств и разнообразнее физическая подготовленность спортсмена, тем большими потенциалами возможностями он располагает в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики.

А.А. Рузиев считает, что общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности, необходимых для

выполнения технических и тактических действий в соответствии и с нормативными требованиями [42].

Для достижения победы в борцовском поединке необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств и большой выносливостью при выполнении работы в широком диапазоне интенсивности с весьма существенными ее перепадами. Кроме того, борец должен уметь рационально чередовать предельные напряжения своих мышц и их расслабления, действуя при этом в трех различных режимах работы: преодолевающим, удерживающим, уступающим. Нельзя забывать и о том, что мышечная деятельность борца во время схватки требует попеременного включения в работу подавляющего большинства мышечных групп [20].

Характерная для спортивной борьбы различная по интенсивности попеременная работа мышц приводит к быстрому истощению богатых энергией фосфатных депо организма и активизации гликолитических процессов анаэробного обеспечения, следствием чего становится избыточное накопление молочной кислоты в крови, т. е. высокий уровень окислительных процессов. Специфика борцовских поединков способствует гармоничному развитию как аэробных, так и анаэробно-лактатных, и анаэробно-алактатных процессов энергообеспечения организма спортсмена [31].

Факторная структура специальной физической подготовленности в видах единоборств может быть представлена следующими факторами:

- скоростно-силовыми способностями;
- специальной скоростно-силовой выносливостью;
- специальной скоростью;
- силовыми способностями [15].

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс борцов не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства, спортсмены выполняют следующие акробатические элементы: прыжки, вращения, махи, перевороты, мосты, кувырки, а так же удержание равновесия и элементы на гибкость.

По мнению Г.С. Туманяна проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. Установлено, что у спортсменов одинаковой квалификации связь между силой и гибкостью отрицательная. Тогда как у спортсменов разной квалификации эта зависимость носит положительный характер. Это объясняется тем фактором, что с ростом спортивной квалификации происходит одновременное повышение силовых возможностей и гибкости. В рамках же одной квалификации эта тенденция маскируется антагонистическими отношениями, природно существующими между названными качествами [48].

При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах ограничивается недостаточной способностью антагонистов растягиваться. Большое значение в этом ограничении имеет центральная нервная система, под воздействием которой эластические свойства мышцы могут значительно меняться. Растяжимость мышечных волокон может повышаться под влиянием упражнения. При этом, однако, не должна пострадать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому обязательно сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу [8].

\* \* \*

**Подводя итог параграфа 1.3. «Физическая подготовка борца» можно сделать следующие выводы:**

1. Оптимальное построение процесса общей физической подготовки призвано способствовать разностороннему и пропорциональному развитию двигательных качеств. При этом достижение высоких показателей двигательной активности с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

2. Для достижения победы в борцовском поединке необходимо обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств и большой выносливостью при выполнении работы в широком диапазоне интенсивности с весьма существенными ее перепадами. Кроме того, борец должен уметь рационально чередовать предельные напряжения своих мышц и их расслабления, действуя при

этом в трех различных режимах работы: преодолевающим, удерживающим, уступающим. Нельзя забывать и о том, что мышечная деятельность борца во время схватки требует попеременного включения в работу подавляющего большинства мышечных групп.

3. 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.

4. Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс борцов не только как одно из основных средств совершенствования физических качеств, но и как средство повышения спортивного мастерства.

5. Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться тренерами. Установлено, что у спортсменов одинаковой квалификации связь между силой и гибкостью отрицательная. Тогда как у спортсменов разной квалификации эта зависимость носит положительный характер. Это объясняется тем фактором, что с ростом спортивной квалификации происходит одновременное повышение силовых возможностей и гибкости.

6. Растяжимость мышечных волокон может повышаться под влиянием упражнения. При этом, однако, не должна пострадать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому обязательно сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу.

#### **1.4 Выносливость в вольной борьбе**

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Одной из главных задач, стоящих перед тренерами в спортивных видах борьбы, является повышение специальной выносливости спортсменов.

Борьба относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством борцов. Все остальные

качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

В настоящее время в литературе имеется несколько определений общей и специальной выносливости. Наиболее полными считаются следующие: "Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять любую физическую работу (нагрузку), вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно положительно влияющую на его спортивную специализацию". И далее: "Специальная выносливость - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации" [42].

Многие авторы при воспитании общей выносливости указывают на необходимость комплексного использования методов тренировки для эффективного повышения общей и специальной подготовки с целью улучшения общей выносливости.

С педагогической точки зрения специальная выносливость борца - многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых - общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.

В связи с этим направление воспитания специальной выносливости зависит от периодов подготовки. Так, на первом этапе борцы должны быть подготовлены к интенсивной специальной тренировке на последующих этапах. Это выражается в достижении высокого уровня развития общей и силовой выносливости и поддержании на определенном уровне скоростных возможностей. Задачи второго этапа - развитие физических способностей, отвечающих специфике требований борьбы [33;100].

Специальная выносливость борца заключается в способности вести схватку в высоком темпе и быстро восстанавливать работоспособность после ее окончания.

Основным средством развития специальной выносливости служат упражнения с партнером, чучелом - тренировочным мешком, близкие по структуре к приемам



борьбы, а также тренировочные схватки, различающиеся темпом их проведения, продолжительностью и интервалами отдыха между схватками.

Работа над развитием специальной выносливости проводится в определенной методической последовательности. На первых этапах подготовки к состязаниям борец должен быть способен провести 6-10- минутную схватку в умеренном темпе с различными противниками. Для повышения специальной выносливости постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивается продолжительность схватки с каждым из партнеров.

По мнению А.Н. Блеера существует два возможных пути повышения стабильности проявления двигательного навыка борцов:

а) поднять уровень специальной выносливости борцов до такой степени, чтобы они могли проводить поединок любой интенсивности без выраженного физического утомления (реакция на нагрузку не должна приводить к ацидотическим сдвигам ниже значений рН, равных 7,2 усл. ед.);

б) обеспечить стабильное проявление двигательного навыка в любых экстремальных ситуациях предельных физических нагрузок при значениях рН крови, достигающих до значений 6,9 усл. ед.

В рамках первого направления выполнено достаточно большое количество специальных исследований, определивших реальные пути и перспективы решения проблемы форсированного воспитания специальной выносливости борцов. По второй проблеме реальных, практически значимых наработок до настоящего времени нет [67; 69].

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических

превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а так же допустимым объемом метаболических изменений в организме (Н. И. Волков, 1976).

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

Определенные виды специфической выносливости наряду с общей выносливостью являются в процессе физического воспитания и особенно в спорте объектом направленного воздействия. При углубленной специализации в какой-либо деятельности воспитание выносливости, отвечающей особенностям данной деятельности, приводит к специфическим адаптационным перестройкам в организме. Развивающуюся в результате такой специализации специфическую выносливость принято называть «специальной». Таким образом, термины «специфическая выносливость» и «специальная выносливость» - частичные синонимы; последний относится к тем видам специфической выносливости, которые развиты в результате спортивной или иной специализации [27].

Общая выносливость может проявляться в упражнениях циклического и ациклического характера.

Специальная выносливость объединяет в себе три разновидности:

- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- скоростно-силовая выносливость [39; 68].

\* \* \*

**Подводя итог параграфа 1.4. «Выносливость в вольной борьбе» можно сделать следующие выводы:**

1. Одним из средств, которым пользуются для развития специальной выносливости, служат продолжительные схватки (более продолжительные, чем это

предусмотрено правилами соревнований) в достаточно высоком темпе. Можно, не увеличивая времени схватки, увеличивать ее темп и довести его до максимального. Полезно проводить схватки и в переменном темпе. С ростом тренированности спортсмена время, отводимое для выполнения упражнений или схватки в высоком темпе, можно постепенно увеличивать. У борцов наиболее распространенным методом развития специальной выносливости является метод, при котором интервалы работы сменяются интервалами отдыха.

2. Работа над развитием специальной выносливости проводится в определенной методической последовательности. На первых этапах подготовки к состязаниям борец должен быть способен провести 6-10- минутную схватку в умеренном темпе с различными противниками. Для повышения специальной выносливости постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивается продолжительность схватки с каждым из партнеров.

3. Борьба относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством борцов.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Блокировка как основной элемент ведения поединка в вольной борьбе». За период обучения нами было собрано и проанализировано 100 литературных источников.

**2 этап** – следующим этапом нашей работы было проведение анкетирования, которое проходило в период с октября по ноябрь 2013 года. Цель анкетирования – выявить является ли блокировка основным элементом ведения поединка в вольной борьбе. В анкетирование приняло участие 100 спортсменов занимающиеся вольной борьбой, среди них кандидатов в мастера спорта 41%, мастеров спорта 20%, спортсмены, имеющие 1-ый взрослый разряд 22%, 2-ой взрослый разряд 17%. Возраст спортсменов от 16 до 25 лет.

**3 этап** – проведение педагогического наблюдения, которое было направлено на изучение методики подготовки юных борцов вольного стиля и выявления ее эффективности нами было проведено педагогическое наблюдение. В педагогическом наблюдении приняли участие юные борцы в возрасте 10-12 лет, занимающиеся в лицее - 54, педагогическое наблюдение проходило в период с февраля по май 2014 года.

**4 этап** – на данном этапе работы нами проводился педагогический эксперимент, с целью повышения эффективности выполнения защитных действий борцов вольного стиля, нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте была поставлена цель – выявить эффективность обучения юных борцов вольного стиля защитным действиям, используя игровые методы и формы обучения. Педагогический эксперимент проходил с октября по декабрь 2014 года.

В исследовании принимали участие 20 борцов вольного стиля в возрасте 10-12 лет, которых мы разделили на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Педагогический эксперимент проводился в Лицее - 54.

**5 этап** – проведение второго этапа педагогического эксперимента, с целью повышения эффективности выполнения защитных действий юными борцами. В ходе проведения педагогического эксперимента мы отслеживали эффективность отработки технических действий в стандартных ситуациях.

В исследовании принимали участие 20 борцов вольного стиля в возрасте 10-12 лет, которых мы разделили на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Педагогический эксперимент проводился в Лицее - 54. Длительность педагогического эксперимента составила 10 недель.

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

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с блокировкой захватов как основного элемента ведения поединка в вольной борьбе. В ходе проведения анализа литературных источников нами были изучены вопросы: «Техническая и тактическая подготовка борца», «Приемы и захваты», «Физическая подготовка борца», «Выносливость в борьбе».

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Наше анкетирование было направлено на изучение вопросов отработки блокировки.

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

В ходе проведения педагогического наблюдения нами проводился анализ учебно-тренировочного процесса в группе начальной подготовки борцов вольного стиля. Нами отслеживались и фиксировались основные средства и методы организации учебно-тренировочного процесса.

Для проведения педагогического наблюдения мы проанализировали образовательную программу по вольной борьбе, в результате которой нами были установлены основные средства и методы организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки по вольной борьбе.

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

Наше исследовательская работа была направлена на повышение эффективности выполнения защитных действий борцов вольного стиля. Выявления эффективности обучения юных борцов вольного стиля защитным действиям, используя игровые методы и формы обучения. В ходе проведения второй части педагогического эксперимента нами была разработана методика обучения и совершенствования технико-тактических действий в стандартных положениях. Методика обучения и совершенствования технико-тактических действий в стандартных положениях выглядит следующим образом: участникам экспериментальной группы было рассказано о стандартных положениях, которые возникают в схватке после проведения бросков.

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

данный метод заключается в следующем:

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

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + X_4) / n,$$

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

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

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

где  $X_{\max}$  – наибольшее значение варианты;  $X_{\min}$  – наименьшее значение варианты;  $K$  – табличный коэффициент, соответствующий определённой величине размаха.

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

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

В-четвёртых, находили среднюю ошибку разности по формуле:

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

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

# ГЛАВА 3. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОКИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

## 3.1. Особенности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля

### ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что 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. Тактическая подготовка - самый динамичный из всех видов подготовок спортсмена.

В результате проведения анкетирования нами было выявлено, что защитные действия в единоборствах являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия. В связи с этим особое место в тренировке должен занимать процесс изучения защитных действий. Однако в борьбе в большей мере изучаются атакующие действия, защитным отводится незначительное место. При блокировках соперника, борцы пользуются захватом за руку (60%), за голову (41%), за ногу (35%), за туловище (30%). 70% опрошенных спортсменов считают, что для успешной блокировки нужно развивать такие



физические качества, как сила, выносливость (26%), быстрота (32%), гибкость (24%), мышечная выносливость (26%).

Анализ эффективности построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки показал, что в ходе наблюдения за тренировочными схватками мы выявили, что борцы в основном применяют наступательную тактику ведения поединка. Так же мы увидели, что всего технических действий за 100 тренировочных поединков было выполнено 317 из них успешных 189 и не успешных 128. Из всех выполненных технических действий, в партере было проведено 70, а в стойке 119.

За время проведения педагогического наблюдения уровень специальной физической подготовленности увеличился на 1,4%. Уровень технической подготовленности увеличился на 8,1%. Результаты контрольных испытания за время педагогического наблюдения возросли не достоверно, что говорит о том, что нынешнее построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки не обеспечивает достоверного прироста в уровне специальной физической подготовленности и в уровне технической подготовленности.

Применение игр-заданий вырабатывает у занимающихся необходимые знания, умения и навыки по формированию основ ведения единоборства и техники и тактики атакующих и защитных действий, повышает эмоциональную окраску тренировочных занятий. В процессе единоборства развиваются специальные физические качества, приобретаются умения принимать быстрые, своевременные и правильные решения, значительно повышается интерес к виду спорта, заметно снижается отсев занимающихся.

В результате проведения эксперимента в экспериментальной группе достоверно возросли все результаты, в контрольной группе прирост результатов оказался не достоверным. Полученные результаты говорят об эффективности разработанной нами методики обучения и совершенствования технико-тактических действий в стандартных ситуациях.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является развитие силовых возможностей, общей выносливости и овладение основами техники вольной борьбы. Преобладающими

методами учебных занятий должны быть игровой метод и создание базы овладения техническими приемами.

Наиболее универсальным тренировочным средством для обучающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие физических упражнений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью выбора тех или иных форм акцентируется внимание на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и выносливости.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Малков, О.Б. Управление сенсомоторными реакциями противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 8. – С. 48-51.

2. Войтов, В.В.О технологии краткосрочного обучения основам самообороны / В.В. Войтов // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2008. - №9. – С. 52-54.
3. Малков, О.Б. Основные компоненты тактики поединка в спортивных единоборствах / О.Б. Малков, В.В. Гожин // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №2. С. 3 – 6.
4. Плотников В.И. Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы / В.И. Плотников // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. - № 5. – С. 73 - 76.
5. Вольная борьба: приемы захваты: Учеб. - метод. пособ. / Красноярск. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2003. – 14с.
6. Савчук А.Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок / А.Н.Савчук // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - №7. - С. 40-41.
7. Коломейчук, А.А. Формирование индивидуально-технического арсенала борцов вольного стиля в зависимости от их морфологических особенностей / А.А. Коломейчук // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. - №4. – С. 77.
8. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля / Д.А. Завьялова, А.Н. Заремба // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7. – С. 69-70.
9. Оборин, А.В. Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы / А.В. Оборин, В.И. Плотников // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №12. - С. 77-79.
10. Юшков О.П. Комплексный контроль в системе подготовки борцов / О.П. Юшков, С.Г. Хачеян, В.А. Хориков // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - №7. - С. 42-43.
11. Влияние тренировок с применением статодинамического режима работы мышц на работоспособность борцов / В.Н. Селуянов [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С. 51.

12. Завьялов, А.И. Биопедагогика - основа спортивной тренировки / А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, А.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - С. 56-58.
13. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., «Физкультура и Спорт», 1978. 424 с. С ил.
14. Красноярская краевая Федерация вольной борьбы. ШВСМ по летним видам спорта. Д.Г. Миндиашвили, В.Д. Дашинороев, Л.Ф. Колесник, В.К. Гупалов, В.В. Нелюбин. Методические рекомендации в помощь студентам, контратакующие действия в вольной борьбе. Красноярск, 1985.
15. Партер в вольной борьбе. Учебное пособие для студентов Института спортивных единоборств имени И. Ярыгина КГПУ. Красноярск 2002.
16. Карелин, А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А.А. Карелин // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2006. - №10. - С. 36-38.
17. Малков, О.Б. Маневрирование при выполнении бросков прогибом в греко-римской борьбе / О.Б. Малков, А.В. Чудаков, А.В. Хаустов // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2007. - №3. – С. 43-46.
18. Исаев, М.М. Применение принципа сопряженных воздействий в процессе тренировки борцов вольного стиля / М.М. Исаев // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2008. - №2. – С. 43.
19. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – Изд. 2-е, перераб., доп – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 280с., ил.
20. Дворкин, Л.С. Теоретико-методологические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов / Л.С. Дворкин, И.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2009. - №7. – С. 31-35.
21. Короновский, В.Н., Яковлев М.А. Защита и нападение / Короновский В.Н., Яковлев М.А. – составитель А.А. Харлампиев. М.: ФАНР – пресс. – 2005г. – 352с.
22. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировки и методы / В.А. Спиридонов. – Составитель А.А. Харлампиев. – М.: 2005 – 320с / с 160-165.

23. Кулик, Н.Г. Влияние продолжительности вольных схваток на развитие работоспособности борцов / Н.Г. Кулик // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 52.
24. Дементьев, В.Л. Теоретические основы методики тактико – технической подготовки тренеров по борьбе / В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры.- 1999. - №2. – С. 51-52.
25. Баранчук, С.Н. Исследование эффективности тренировочного процесса / С.Н. Баранчук, А.Н. Савчук // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. - №2. – С. 17-21.
26. Институт Спортивных Единоборств им.И.Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 г. (выпуск №3). Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2000. – 120с.
27. Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 г. (выпуск №3). Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2000. – 120с.
28. Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 г. (выпуск №3). Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2000. – 120с.
29. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы студенческой научно-практической конференции, осень 2001 г. (выпуск №5). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 56 с.
30. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы студенческой научно-практической конференции, осень 2001 г. (выпуск №5). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 56 с.
31. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы студенческой научно-практической конференции, осень 2001 г. (выпуск №5). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 56 с.
32. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы региональной научно-практической конференции, весна 2002 г. (выпуск №6). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 92 с.

33. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы региональной научно-практической конференции, весна 2002 г. (выпуск №6). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 92 с.
34. Спортивные единоборства: взгляд в теорию. Материалы региональной научно-практической конференции, весна 2002 г. (выпуск №6). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. – 92 с.
35. Морозов, А.К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе / Морозов А.К. // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №2. – С. 62 – 63.
36. Завьялов, Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Завьялов Д.А., Трутнев П.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №4. - С. 49.
37. Иванюженков, Б.В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе/Б.В. Иванюженков // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №1. - С. 46-48.
38. Греховодов, В.А. Спортивная борьба : изменение тактики / В.А. Греховодов // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - №3. - С. 49-51.
39. Латышев, Н.В. Оценка эффективности методики развития специальной выносливости борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки / Латышев Н.В., Приходько В.В. // Физическое воспитание студентов. – 2012. - №3. – С. 78-78.
40. Езан, В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка / Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [ под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков.гос. акад. Дизайна и искусств ( Харьков. худож. – пром. Ин-т). – Харьков, 2008. - №1. – С. 13-18.
41. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемах. Новиков А.А., Вангелов Ж., Горанов Б. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – С. 51-53.

42. Рузиев, А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов / Рузиев А.А. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2001. - №8. - С. 37-38.
43. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / Дементьев В.Л., Ушаков А.Ф. // Физическая культура: воспитание, образования.
44. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета, 1998, с 236 с илл.
45. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ. 1995. 213 с.: ил.
46. Малков, О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / Малков О.Б. // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 45-50.
47. Рузиев, А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов / Рузиев А.А. // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2001. - №8. – С. 37-38.
48. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество / Туманян Г.С., Харацидис С.К. // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №2. – С. 48-50.
49. Охотин, В.Г. Индивидуальность и эффективный арсенал техники в спортивной борьбе / Охотин В.Г. // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №12. - С. 58.
50. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов / Новиков А.А., Вангелов Ж., Горанов Б. // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №3. – С. 51-53.
51. Кабанов, А.Л. "Опорность" как принцип развития координации движений в борьбе / Кабанов А.Л. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2002. - №9. - С. 36-38.

52. Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. Науч. - практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 г. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 510 с.
53. Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. Науч. - практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 г. – Красноярск ИПК СФУ, 2010. – 510 с.
54. Физическая культура и спорт в системе образования: материалы XII Всерос. Науч. - практ. конф. Красноярск, 23-25 апреля 2010 г. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 510 с.
55. Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов IX Всерос. Науч.-практ. конф. / Красноярск. гос. ун-т. –Красноярск, 2006. – 305 с.
56. Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов IX Всерос. Науч.-практ. конф. / Красноярск. гос. ун-т. –Красноярск, 2006. – 305 с.
57. Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов IX Всерос. Науч.-практ. конф. / Красноярск, 17-19 апреля 2009 г. – Красноярск : ИПК СФУ, 2009. – 332 с.
58. Завьялов, Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Завьялов Д.А., Трутнев П.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №4. - С. 49.
59. Спортивные единоборства: практика и теория: Материалы региональной научно-практической конференции, весна 2005 г. (выпуск №12) – Красноярск: ИСЭ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2006. – 148 с.
60. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / Блеер А.Н., Игуменова Л.А. // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 53-54.
61. Дементьев, В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена / Дементьев В.Л., Ушаков А.Ф. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - №2. - С. 19-22.



62. Завьялов, Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Завьялов Д.А., Трутнев П.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №4. - С. 49.
63. Горбунов, А.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД / А.В Горбунов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С. 6.
64. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 55-58.
65. Шиян, В.В. Научные исследования в спортивной борьбе как способ совершенствования учебного материала при подготовке специалистов / В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. – С. 5-10.
66. Пилюян, Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р.А. Пилюян // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №3. - С. 5-8.
67. Блеер, А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2000. - №6. - С. 36.
68. Табаков, С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С.Е. Табаков // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 1999. - №2. - С. 30-31.
69. <http://sportaim.ru/index.php/edinoborstva/borba/trenirovki/328-2011-04-05-21-33-46>.
70. Мартемьянов, Ю.Г. Техничко-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков / Ю.Г. Мартемьянов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №5. - С. 26, 39.
71. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 130 с.
72. Селюкин, Д.Б. Особенности физической и тактико-технической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой / Д.Б.

Селюкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №5 (123). С. 138-142.

73. Акопян, А.О. Физическая подготовленность квалифицированных борцов / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. 2012. №3. С. 3-6.

74. Куванов, В.А. Особенности физической и тактико-технической подготовленности юношей и девушек, занимающихся вольной борьбой / В.А. Куванов // В сборнике: Роль психологии и педагогики в развитии общества. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Сукиасян А.А., Уфа, 2015. С. 34-39.

75. Косяченко, Г.П. Моделирование профессиональной деятельности тренера по вольной борьбе / Г.П. Косяченко // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. 2012. №4 (37). С. 87-91.

76. Замятин, Ю.П. Техническая подготовка в вольной борьбе. Учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2014.

77. Захаров, К.Н. Особенности формирования технико-тактических действий в вольной борьбе / К.Н. Захаров // В сборнике: Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистров, аспирантов. ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Киров, 2014. С. 60-62.

78. Латышев, С.В. Программа индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 34-37.

79. Смольянов, А.В. Методика тренировки по вольной борьбе / А.В. Смольянов // Психология и педагогика: методика проблемы практического применения. 2010. № 11-3. С. 157-162.

80. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения ретроспективный аспект: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Семенов А.Г. Санкт-Петербург, 2009.

81. Чаленко, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе / В.П. Чаленко // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. №9 (53). С. 197.
82. Гугленков, Ц.Б. Теоретические практические аспекты формирования технико-тактических действий в вольной борьбе / Ц.Б. Гугленков // Вестник Бурятского государственного университета. 2009. №15. С. 149-154.
83. Дашиноорбоев, В.Д. Научное обучение юношей технико-тактическим действиям в вольной борьбе / В.Д. Дашиноорбоев // Вестник ВСГУТУ. 2010. №3(30). С. 144-149.
84. Айсуев, Л.Д. Методика обучения и совершенствования, вариативных технико-тактических действий в вольной борьбе / Л.Д. Айсуев // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. №15. С. 87-90.
85. Латышов, С.В. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышов // Физическое воспитание студентов. 2013 №2. С. 45-48.
86. Вольная борьба. Миндиашвили Д.Г. История, события, люди/ Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев; Федерация спортивной борьбы России, Гос. науч. учреждение « Сибирский науч. центр Российской академии образования». Москва, 2007.
87. Воробьев В.А. Специфика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе рационального сочетания средств из различных видах борьбы. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербург, 2001.
88. Абдусаламов, Ш.Т. Методика обучения детей технике вольной борьбы / Ш.Т. Абдусаламов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. №1. С. 77-78.
89. Султанахмедов Г.С. Индивидуализация темпа ведения поединков высококвалифицированными борцами вольного стиля. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2010.

90. Авдеев Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации связи с изменениями структуры соревновательной деятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербург, 2006.

91. Заремба, А.Н. Акробатическая подготовка как неотъемлемый компонент тренировочного процесса в спортивной борьбе / А.Н. Заремба // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2012. №2. С. 238-242.

92. Валеев Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединка. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2007.

93. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2005.

94. Чивчи-Баши С.В. Сопряженное воздействие различных средств и методов общей физической подготовки на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2004.

95. Авдеев Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2006.

96. Саганов. О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля. Диссертация соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Улан-Удэ, 2003.

97. Чивчи-Баши С.В. Сопряженное воздействия различных средств и методов общей физической подготовки на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля. Диссертация соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ Санкт-Петербург, 2003.

98. Уйгуров, В.В. Техничко-тактические действия при учебно-тренировочных схватках борцов вольного стиля / В.В. Уйгуров // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2010. № 4. С. 106-108.

99. Езан, В.Г. Техническая подготовка борцов с учетом правил соревнований / В.Г. Езан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 47-52.

100. Матущак, П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие / П. Ф. Матущак. Москва, 2011.