

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ В.П. Астафьева (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных  
видов спорта

Карамашев Николай  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: Особенности физической подготовки обучающихся 10-11 лет в секции  
вольной борьбы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:  
Зав. Кафедрой, д-р пед. наук, профессор  
Янова М.Г.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)  
Руководитель: Кондратюк Т.А.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись )  
Дата защиты \_\_\_\_\_  
Обучающийся Карамашев Н.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)  
Оценка: \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск

2019

## *СОДЕРЖАНИЕ*

### ВВЕДЕНИЕ

#### ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

##### 1.1 АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 – 11 ЛЕТ

##### 1.2 ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 – 11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

##### 1.3 РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 – 11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

#### ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

##### 2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

##### 2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

##### 3.1 РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

### ВЫВОДЫ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ПРИЛОЖЕНИЯ

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в целом по стране отмечается снижение уровня здоровья и физической подготовленности детей разного возраста. Современные требования, предъявляемые обществом к сохранению уровня здоровья и повышению физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания на уроках и тренировочных занятиях.

Одним из наиболее интересных и доступных видов спорта является борьба.

Вольная борьба это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Отличие вольной борьбы, например, от греко-римской, разрешены захваты и ниже пояса, в том числе захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног, - подсечки, подножки и т.п.

Схватка продолжается 3 периода по 2 минуты.

Необходимо одержать победу в 2 периодах из 3.

Физическая подготовка является наиболее изученной и разработанной областью в системе подготовки борцов и по праву занимает в ней центральное место, определяемое еще и тем, что различные стороны подготовленности спортсмена (технической, тактической, морально-волевой), в конечном счете, реализуются им одновременно с проявлением двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Специалисты считают, что физическая подготовка должна быть под контролем.

Итак, важнейшую роль в подготовке борца играет его физическая подготовка.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ** - учебно-тренировочный процесс обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ** – Особенности физической подготовки обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

**Цель исследования:** выявить и экспериментально обосновать особенности физическо подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся в секции вольной борьбы

**ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Изучить литературные источники по физическим качествам и методикам воспитания специальной выносливости у обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

2. Разработать средства повышения физической подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

3. Экспериментально обосновать средства повышения физической подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой в педагогическом эксперименте.

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:** мы предполагаем, что использование разработанных комплексов упражнений направленных на повышение физической подготовленности у обучающихся 10-11 лет, занимающихся вольной борьбой будет положительно влиять на результат учебно-тренировочного процесса.

## **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

### **1.1 Анатомо-физиологические и социально-психологические особенности тренировки обучающихся 10 – 11 лет**

Возраст 11-12 лет в физиологии и психологии выделяется как пубертатный период. Это наиболее сложный и противоречивый этап постнатального онтогенеза, с наибольшим правом относящийся к разряду критических периодов развития. Именно в этом возрасте в организме, причем практически во всех его тканях, органах и системах, происходят драматические события, связанные с резкой активацией генома и началом бурных дифференцировочных процессов. Основная особенность его связана с процессом полового созревания подростка, который сопровождается значимыми преобразованиями в деятельности абсолютно всех физиологических систем, включая центральную нервную систему. Характерными особенностями физиологического развития подростков в данный период являются:

- 1 Если в пред пубертатном периоде темпы роста были относительно невысоки, а удлинение тела происходило в основном за счет туловища, в таком случае с началом данного периода ускоряется увеличение конечностей в длину: увеличивается длина рук, затем ног. В следствии на замену детскому телосложению с соразмерным развитием туловища и конечностей приходит подростковый, голенастый тип, для которого свойственна длиннорукость и длинноногость. При окончании пубертатного периода складывается тип телосложения, во многом связанный с физиолого-биохимической системой и адаптивными возможностями организма. Рост конечностей и туловища несколько замедляется. Наиболее отличительная особенность ростовых действий - увеличение широтных размеров туловища. У мальчиков преимущественно нарастают размеры плечевого пояса, у девочек - тазового. На этом этапе формируются характерные признаки типа телосложения (Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков : учебное пособие. М. : Академия, 2007. С. 243.).

- 2 В данный период рост сердца замедляется, по этой причине его функциональные возможности временно отстают от потребностей растущего тела.

- 3 Тормозится прирост легочных объемов, снижаются функциональные возможности дыхательной системы. Это сказывается на кислородном снабжении работающих мышц.

- 4 Скелетные мускулы конечностей усиленно увеличиваются, при этом на изначальном этапе крупных перемен в строении мускульных волокон не происходит. В то же время биохимическая обстановка в мускульных клетках (волокнах) из-за увеличения процессов синтеза, необходимых для роста, значительно меняется: энергетический обмен в клетках становится наиболее интенсивным и менее стабильным. В этой ситуации любые дополнительные затраты энергии приводят к использованию менее экономичных, но зато безотказных анаэробных источников энергетического обеспечения. В результате происходит активация процессов анаэробного (бескислородного) гликолиза, в мышцах и крови накапливается молочная кислота, это приводит к нарушению внутренней среды организма (гомеостаза), что отрицательно сказывается на мышечной работоспособности подростков. Другое следствие описанных биохимических сдвигов - снижение возможности длительно поддерживать постоянный уровень функциональной активности, так как для этого необходимо, чтобы митохондрии работали в наиболее благоприятном режиме, а этого нет. Отсюда временное уменьшение выносливости и работоспособности (Леонтьева Н.Н. Анатомия и физиология детского организма: (Основы учения о клетке и развитии организма, нервная система, опорно-двигательный аппарат) : учебник. М. : Просвещение, 1986. С. 112.).

С увеличением возраста возможности подростка повышаются. Увеличивается надежность работы скелетных мышц, а вместе с ней во много раз, увеличивается работоспособность.

За счет анаэробных процессов у подростков этой возрастной группы существенно расширяется зона субмаксимальной и максимальной относительной мощности. Поэтому в эти годы можно эффективно развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества (Югова Е.А. Возрастная физиология и психофизиология : учебник. М. : Академия, 2011. С. 153.).

Подростковый возраст характеризуется диспропорциями в уровне и темпах психического развития. В этот период конкретное, образное мышление, характерное для детей, все больше уступает абстрактному. Мышление становится более самостоятельным, активным, творческим. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. Апогей психологической изменчивости у мальчиков приходится на 11-13 лет, у девочек - на 11-15 лет.

Подростки, по сравнению с детьми, более целеустремлены, настойчивы, однако в проявлении этих качеств часто бывают односторонними. Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяется легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении - желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью. Искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью (Волков Б.С. Возрастная психология. В 2 ч. : учебное пособие. Ч. 2. От младшего школьного возраста до юношества. М. : Владос, 2010. С. 122.).

В данном возрасте происходят новообразования в личностном ракурсе:

- - «чувство взрослости»;

- - самосознание;
- - самоопределение (осознание себя в качестве члена общества, предпочтений будущей профессии, выбор ценностных ориентиров, идеалов, жизненного пути) и формирование отношения к себе ( Югова Е.А. Указ. соч. С. 154.)

У 11-12-летних подростков значительно улучшается обработка данных и увеличивается результативность тактического мышления уменьшается число ошибочных решений. У подростков уменьшается время принятия решения. В целом необходимо отметить, что возраст 11-14 лет является сенситивным для занятия спортом и туризмом.

Таким образом, можно сделать вывод, что возраст 11-12 лет особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Начиная с данного возраста единый подход к формированию моторных свойств подростков наиболее эффективен. Развитие быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно сокращается. Время двигательных реакций, позволяет совершенствовать силу, а кроме того ловкость и прочие проявления координации движений. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

## **1.2 Особенности спортивной тренировки обучающихся 10-11 лет, занимающихся в секции вольной борьбой**

Вольная борьба один из наиболее интересных и сложных видов спорта. В схватке на ковре приходится преодолевать сопротивление противника. Схватка борцов порой длится 6 минут. Нужно держать натиск противника, самому



атаковать, преодолевать сопротивление. 6 минут силового поединка выдержит только выносливый. Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Поэтому важным моментом в тренировочной работе спортсмена является силовой показатель физических возможностей человека. В вольной борьбе важна силовая подготовка в сочетании с разными физическими качествами (силовая выносливость, силовая ловкость и сочетание гибкости и силы).

Силовая выносливость — это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при висе на перекладине на согнутых руках статическая выносливость, а при многократном подтягивании на перекладине сказывается динамическая выносливость [1].

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации. Ее можно определить, как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» [2]. В вольной борьбе этот показатель физической подготовки очень важен. Несочетаемые физические качества, сила и гибкость, в вольной борьбе работают в тесном соприкосновении друг с другом.

В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки [3]. Гибкость, качество

желательное, но не столь уж необходимое для борца. И все же хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство.

Она позволяет расширить тактические возможности борца. Упражнения, развивающие гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений [2].

Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке. Выносливость играет большую роль. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби.

В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца — стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка. Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. При подготовке технико-тактическим действиям следует руководствоваться правилами: - рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки; - планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности; - учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу; - активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры,

эстафеты; - в подготовке юных борцов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций; - строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания; - педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины; - корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса [5].

Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение, всё это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро. Для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растёт богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером.

Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения. Много требований предъявляется в вольной борьбе, кто решил ею серьёзно заниматься. Здесь нечего делать слабовольным, ленивым. Для таких путь к успеху закрыт. Но вольная борьба не только предъявляет требование ко многим человеческим качествам, а необыкновенно интенсивно развивает их. Воспитание борца сложный продолжительный процесс. От первого занятия до тех пор, пока станет спортсмен настоящим мастером своего дела проходит не один год.

Начиная тренировки по борьбе нужно помнить, что результат придёт лишь тогда, когда владеешь современной и рациональной техникой, разовьёшь силу, выносливость, ловкость, смелость, волевые качества и ещё многое, что нужно для достижения на борцовском ковре. Нужны знания основных вопросов теории и методики тренировки в вольной борьбе. Борец должен быть разносторонне-

развитым человеком. Цель занятия по борьбе не должна сводиться к достижению высоких спортивных результатов.

Важнее укрепить здоровье занимающихся. Занятие в секции вольной борьбы проходит под руководством тренера. Тренер секции вольной борьбы — обязанность почётная и ответственная. Творческое сотрудничество ученика и тренера обычно значительно отличающихся друг от друга по возрасту жизненному и спортивному опыту продолжается не один год. Необходимо с самого начала прививать занимающемуся трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость, которыми отличаются все выдающиеся спортсмены.

Тренер должен всячески поощрять проявление личной инициативы и самостоятельности в решении всевозможных вопросов. Ученики должны привыкнуть самостоятельно творчески анализировать полученные наблюдения. Воспитывая своих учеников тренер должен знать их характер, привычки, наклонности, формировать положительные качества и бороться с замеченными недостатками. Лучший помощник в этом хороший, сплочённый коллектив секции. То, что поведение ученика может ускользнуть от внимания тренера от товарищей утаить сложно.

### **1.3. Средства и методы развития двигательных способностей юных борцов.**

Прежде чем характеризовать средства и методы развития двигательных способностей, хотелось бы остановиться на возрастной динамике их развития. При развитии двигательных способностей необходимо учитывать чувствительные («чувствительные») периоды их развития. В чувствительные периоды создаются наиболее благоприятные условия для воздействия на развитие тех или иных двигательных способностей (Курамшин Ю.Ф., 1999).

Обычно чувствительные периоды связывают с возрастом наиболее интенсивного прироста показателей. Чувствительные периоды характеризуются повышенной чувствительностью организма к воздействию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов среды, в том числе тренировки. Влияние

сенситивных периодов позволяет более эффективно работать над совершенствованием физической подготовленности на

Отдельных этапах многолетней тренировки, а также прогнозировать спортивную перспективность детей и подростков по темпам прироста ведущих качеств. Каждое физическое качество имеют свой сенситивный период.

Эффективность гармоничного развития двигательных способностей во многом зависит от умелого подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки (Филин В.П., Фомин Н.А., 1980).

Основными средствами развития и совершенствования двигательных способностей являются физические упражнения, которые могут быть использованы для совершенствования какой-либо отдельной двигательной способности или для расширения нескольких способностей одновременно (Монолаки В.Г., 1993).

Все физические упражнения в спортивной борьбе разделяются на 4 группы:

- 1.Общеразвивающие
2. Общеподготовительные
- 3.Специальные
4. Соревновательные

К общеразвивающим упражнениям относятся такие, которые подготавливают организм к основной работе и входят в состав подготовительной части тренировочного занятия или утренней тренировки (зарядки). Специфические особенности спортивной борьбы, характеризующиеся частой сменой направления движения, преодолением неожиданных действий соперника и необходимостью выполнения быстрых и разнонаправленных маневров, предопределяют наличие большого числа общеразвивающих упражнений для всех мышечных групп. Поэтому на каждой тренировке следует хотя бы в небольшой дозировке применять различные виды ходьбы и бега, прыжковые упражнения, упражнения с предметами (набивными, мячами, скакалками), акробатические средства,

эстафеты, спортивные и подвижные игры, упражнения с партнером.

Общеподготовительные упражнения направлены на совершенствование различных физических качеств, применительно к специфике технических действий спортивной борьбы. В эту группу упражнений входят эстафеты с элементами борцовских упражнений, более сложные акробатические задания, упражнения на борцовском мосту, круговая тренировка, парные подвижные игры с элементами единоборств, игры в теснения и касания, различные виды выведения из равновесия, спортивные игры по упрощенным правилам, имитационные упражнения, игровые формы борьбы, лазание по канату.

К специальным упражнениям относятся упражнения страховки и само страховки, эстафеты с бросками тренировочных манекенов, удержания и уходы от них, борьба с определенными заданиями из обоюдных захватов, имитация конкретных технических действий, изучение и совершенствование приемов и их отдельных частей, учебные и учебно-тренировочные схватки,

индивидуальное совершенствование техники борьбы.

Особую роль имеют соревновательные упражнения, в число которых входят тренировочные, контрольные, соревновательные поединки, длительность которых соответствует правилам соревнований, причем эти поединки могут проводиться с партнерами различного уровня подготовленности и разных морфологических данных.

Все перечисленные группы упражнений могут быть использованы для развития какой-либо отдельной физической способности или для воспитания нескольких двигательных способностей одновременно (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., 1995).

В борьбе, связанной с преодолением различных вариантов максимального сопротивления соперника, на фоне постоянно меняющихся ситуаций поединка, уровень развития всего спектра физических качеств и их сбалансированность имеет исключительное значение, так как они в значительной степени

способствуют достижению высоких и стабильных спортивно-технических результатов (Карелин А.А., 1998).

По мнению многих авторов (Воловик А.Е., 1970; Купцов А.П., 1978; Карелин А.А., 1998) в спортивной борьбе основное внимание уделяется развитию скоростных и силовых способностей. У девочек к 12 годам, а у мальчиков к 13-14 (к началу ускоренного прироста мышечной массы) складываются предпосылки для развития скоростно-силовых способностей. При этом основной акцент в работе ставится на повышение темпа движений.

Сила борца проявляется в преодолении сопротивления противника, противодействии ему путем определенных усилий. Спортсмены, занимающиеся борьбой применяют максимальную силу, взрывную силу, силовую выносливость (Медведь А.В., Кочурко Е.И., 1985).

Методика развития максимальной силы у юных борцов предусматривает использование повторных усилий, выполняемых «до отказа» со средними отягощениями (от 40-70% от максимального с дозировкой 8-12 раз в одном подходе). Преимуществом этого метода является возможность его избирательного воздействия на определенные группы мышц (Верхошанский Ю.В., 1985).

Так как тренировка на начальном этапе подготовки предполагает включение упражнений с субмаксимальными и максимальными отягощениями, то на первый план выходят упражнения для укрепления суставного аппарата и сухожилий.

Изометрический метод характеризуется использованием статических напряжений в определенной специфической позе, к примеру, в положении моста или определенного захвата. Дозировка таких заданий 5-10 раз до 8 с в одном подходе. Поза борца и вес отягощения выбираются индивидуально в зависимости от уровня мастерства и решаемых задач.

Метод динамических усилий применяется с целью развития «взрывной» силы и характеризуется выполнением уже освоенных спортсменами двигательных заданий и технических элементов, но с дополнительными отягощениями. При этом отягощение не должно существенно искажать технику

выполняемого действия (Карелин А.А., 1998). Эффективными средствами совершенствования «взрывной» силы являются упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в максимально быстром темпе, к таким упражнениям относятся: лазание по канату на время, выполнение 5-10 бросков манекена или партнера (партнеров) в максимально быстром темпе, а также прыжки через скакалку в заданном темпе (А.В. Медведь, Кочурко Е.И., 1985).

Перечисленные методы развития силовых способностей применяются как изолированно, так и комплексно с целью разносторонней силовой подготовки спортсменов. При этом, следует иметь в виду, что одностороннее увлечение силовой подготовкой без одновременного развития других физических качеств, может отрицательно сказаться на развитии быстроты, гибкости, ловкости.

Немаловажное значение в спортивной борьбе имеют скоростные способности, общепринятым методом развития которых является многократное повторение приемов или их элементов с целевой установкой на предельную скорость их выполнения (Платонов В.Н., 1986). Этот метод, применяемый в начале основной части тренировочного занятия, дает весомый положительный эффект, особенно в подготовительный период годичного цикла подготовки.

К средствам скоростной подготовки относятся различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Средствами развития скоростных качеств общего характера борцов считаются спортивные игры, бег на короткие дистанции (20-40 м), броски мяча и удары по мячу, рывки, ускорения. Платонов В.Н. (1986) считает, что эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь

таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Общепринятым методом развития скоростных возможностей является многократное повторение приемов или их элементов с целевой



установкой на предельную скорость их выполнения. Этот метод, применяемый в начале основной части тренировочного занятия, дает весьма положительный эффект, особенно в подготовительный период годичного цикла подготовки (Сорванов В.А., 1993; 1994).

Спортивная борьба предъявляет специфические требования к гибкости спортсмена, обуславливаемые необходимостью выполнять движения оптимальной амплитудой. Ю.Ф. Буйлин (1981), считает, что гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движения, то есть должен быть определенный «запас гибкости». Это предотвратит нежелательные изменения в структуре техники, которые могут быть связаны с уменьшением амплитуды движений.

Все упражнения для развития гибкости можно разделить на пассивные и активные. При совершенствовании активной гибкости суставов развивается возможность увеличения амплитуды движения, проявляемой путем воздействия внешней силы, а упражнения на совершенствование пассивной гибкости повышают способность к растяжению связок и мышц, что является положительной предпосылкой для воспитания активной гибкости. Иначе говоря, оба вида гибкости связаны между собой (Монолаки В.Г, 1993).

В спортивной борьбе для развития гибкости применяются упражнения преимущественно динамического характера, которые выполняются в преодолевающем или уступающем режимах. Изредка используются статические упражнения, которые выполняются с помощью дополнительных усилий партнера или тренера.

Для развития гибкости борцов применяются следующие упражнения общего характера: наклоны (вперед, назад, в стороны) махи (ногами, руками), шпагаты, мостики, прогибы назад в положении лежа на животе, упражнения, выполняемые с партнером. Кроме того, существуют более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

- забегания на борцовском или гимнастическом мосту;
- выход на мост из стойки и наоборот;
- имитация бросков (Тараканов Б.И.. 2000).

Среди средств, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах борцов широкое распространение получили упражнения в парах (Карелин А.А., 1998).

Спортивное мастерство борцов во многом определяется уровнем развития скоростной выносливости. Это обусловлено тем, что в соревновательных поединках большинство движений выполняется борцами в высоком темпе. Скоростная выносливость в борьбе проявляется преимущественно в выполнении работы субмаксимальной и большой мощности. Работа борца в поединке субмаксимальной мощности может длиться не более 4-5 мин., а в работе, «выполняемой с большой мощностью», ее продолжительность достигает 9 мин.

При развитии скоростной выносливости наиболее эффективным методом является выполнение тренировочных заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную или равную ей. По своему тренировочному эффекту, работа с такими скоростными нагрузками будет вызывать максимальное потребление кислорода в организме и позволит более длительное время поддерживать высокую работоспособность (Карелин А.А.. 1998).

Однако, если речь идет о подготовке юных борцов, то применение скоростной работы максимальной и сверхмаксимальной интенсивности нежелательно, так как может негативно сказаться на развитии физиологических механизмов юных спортсменов.

В спортивной борьбе для развития скоростной выносливости применяются: разнообразно построенные схватки, упражнения в проведении приемов с партнером и соперником, специальные упражнения с бросками партнера, тренировочного манекена, специальные упражнения в положении моста с отягощениями, с партнером и соперником. Из всех имеющихся в физическом воспитании методов тренировки наиболее утвердившимся и соответствующим специфике развития специальной

выносливости является интервальный метод, который с успехом применяется в борьбе с различными модификациями (П.А. Рожков и др., 1982).

Ловкость - способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий (Зациорский В.М., 1970). Основными средствами развития ловкости являются разнообразные физические упражнения, требующие проявления ловкости. Это и незнакомые двигательные действия, и известные двигательные действия, выполняемые в непривычных условиях (Озолин Н.Г., 1966).

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с множественным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (Матвеев ЛЛ., 1991). Главным направлением в развитии ловкости борца является выполнение приемов, контрприемов, комбинаций, их фрагментов и способов тактической подготовки путем постепенно возрастающих трудностей (Туманян Г.С., 1964; 2001). Для целенаправленного совершенствования двигательной ловкости спортсменов применяют ряд методических приемов усложнения координационной структуры привычных упражнений. Этими методическими приемами являются:

- введение необычных исходных положений;
- изменение скорости и темпа движения;
- зеркальное выполнение упражнений;
- введение дополнительных заданий;
- - изменение условий выполнения упражнений;
- варьирование величины отягощений;
- введение дополнительных ориентиров;

- ограничение зрительного контроля над движениями. Ловкость и координационные способности тесно переплетаются.

Координационные способности характеризуют возможность человека к организации и управлению движениями. Их проявление тесно связано с преодолением координационных трудностей, возникающих при решении

разнообразных двигательных задач. Трудность управления двигательным аппаратом зависит, прежде всего, от того, что человеческое тело представляет собой многозвенную систему с огромным количеством степеней свободы (не менее 107 степеней). Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое.

При совершенствовании координационных способностей борца следует акцентировать его двигательную деятельность с учетом развития следующих способностей:

- 1) способность к дифференцированию различных параметров движения (силовых, пространственных, временных);
- 2) способность к ориентации в пространстве;
- 3) способность к перестройке движений;
- 4) способность к сохранению равновесия;
- 5) способность к соединению (комбинированию) движений;
- 6) способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- 7) способность к управлению временем двигательных реакций;
- 8) способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и нестандартной постановке задач;
- 9) способность к оптимальному и вариативному напряжению и расслаблению мышц;
- 10) способность предвосхищать (предугадывать) возникновение различных ситуаций и признаков движений (Карелин А.А., 1998).

Совершенствование координационных способностей происходит на основе развития точности дифференцирования (различения) направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и других характеристик.



## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных упражнений.
5. Метод статистической обработки данных.

**1. Анализ литературных источников.** Этот метод был использован для изучения состояния вопроса в литературе. Анализ был направлен на изучение и сопоставление материалов по исследуемому вопросу.

**2. Метод педагогического наблюдения.** Основной метод, используется для анализа и оценки педагогического процесса, без вмешательства исследователя в процесс.

**3. Педагогический эксперимент.** Этот метод был направлен на развитие специальной выносливости с использованием усовершенствованной методики у обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой и являлся естественным, так как проходил в естественных условиях спортивного зала ДЮСШ "Факел"; формирующим, так как эксперимент предполагал внедрения усовершенствованной методики.

**4. Метод контрольных упражнений.** Данный метод использовался с целью определения уровня физической подготовленности борцов 10-11 лет. Контрольные упражнения направлены на оценку силовых, гибкости, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Так как именно физические качества являются основными для юных борцов 10-11 лет.

### *1. Подтягивание на низкой перекладине.*

Исследуемое физическое качество: сила.

Необходимый инвентарь: перекладина.

Ход проведения контрольного теста: учащийся берётся руками за перекладину, упирается ногами. Недопускается прогиб в пояснице. Необходимо выполнить максимальное количество раз без искажения техники выполнения.

Результат: количество раз.

### *2. Наклон вперед из положения стоя*

Исследуемое физическое качество: гибкость

Необходимый инвентарь: мерная лента

Ход проведения контрольного теста: испытуемые подходят по одному, встают на скамейку и выполняют наклон вперед. Нулевая отметка находится на уровне стоп. Результат: расстояние от нулевой отметки вверх со знаком «минус» или вниз со знаком «плюс» в сантиметрах.

Результат: расстояние в сантиметрах.

### *3. Отжимание за 60 секунд.*

Исследуемое физическое качество: силовая выносливость

Необходимый инвентарь: секундомер

Ход проведения контрольного теста: учащимся необходимо выполнить максимальное количество отжиманий за 60 секунд. Недопускается допускать чрезмерные прогибы в поясничном отделе.

Результат: количество раз.

### *4. Челночный бег 3x10 м..*

Исследуемое физическое качество: скоростно-силовые способности

Необходимый инвентарь: секундомер

Ход проведения контрольного теста: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый побеждает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует.

Результат: время в секундах.

4. Данный метод проводился в несколько этапов. Первый этап: планомерный сбор данных, необходимых для характеристики интересующих качеств; второй этап: статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{x}$ ), темпа прироста ( $P$ ), стандартного отклонения ( $S$ ), средней ошибки ( $m$ ) и коэффициента вариации ( $V$ ). Для определения достоверности различий использовался  $t$ -критерий Стьюдента. Сводка статистических данных, их систематизация и организация проводилась на базе статистических таблиц; третий этап: анализ полученного материала.

## 2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В спортивной борьбе поединки спортсменов изобилуют различными по характеру движениями, которые требуют высокой степени развития силовых, статических, скоростных способностей. Выносливость является гарантом проявления вышеперечисленных физических качеств, поэтому занимает фундаментальное значение.



Специально отобранные упражнения, имеющие положительное влияние одновременно на развитие выносливости, а вместе с этим силы, быстроты, ловкости и на техническую подготовленность, были включены в программу экспериментальной методики. Эти упражнения и технические действия как основные средства являются связующим звеном между развитием выносливости и уровнем технического мастерства.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе проводился анализ всех имеющихся данных по интересующему вопросу (01.09.2018 – 01.02.2019).

На втором этапе были разработаны средства развития физической подготовленности у обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой. (01.02.2019 – 01.04.2019).

На третьем этапе исследования разработанные средства были включены в состав тренировочного процесса, и были проанализированы полученные в ходе экспериментальной работы данные (01.04.2019 – 05.05.2019).

**ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРОВЕРКА  
ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

**3.1 РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

Во время эксперимента были подобраны идентичные по своему составу, физической подготовленности, две группы учащихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

На тренировочных занятиях метод использовался два раза в неделю. Участники экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе, а занимающиеся в контрольной группе использовали традиционные методы.

Содержание методики: методика включала следующий комплекс упражнений для развития силы, гибкости, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

*1. Упражнения для развития силы:*

1.1 Броски на скорость 15 с. (через спину, вертушкой).

1.2 Прыжки через скакалку 10-15 с.

1.3 Прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера, на скорость 20 раз.

1.4 Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.

*2. Упражнения для развития силовой-выносливости:*

2.1 Выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед, 20 раз.

2.2 Выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой, 20 раз.

2.3 Эстафета, переноска партнера, бегом.

2.4 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость, 30 раз.

2.5 Эстафета, прыжки на руках, партнер удерживает ноги.

2.6 Сгибание, разгибание туловища в положении лежа, на скорость, 30 раз.

3. *Упражнений для развития скоростно-силовых качеств:*

3.1 Подъем из низкого партера (обратным захватом дальнего бедра) 15-20 раз.

3.2 Приседания с партнером 15-20 раз.

3.3 Повороты в левую, правую стороны удерживая партнера на плечах 20 раз.

3.4 Подбрасывание партнера перед собой 15-20 раз.

3.5 Сгибание, разгибание рук в стойке на руках 10-15 раз.

4. *Упражнения для развития гибкости.*

4.1 При подъеме из низкого партера (обратным захватом дальнего бедра) фиксация положения в стойке 20 с.

4.2 В стойке в захвате за туловище удержание партнера 20 с.

4.3 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, далее, 15 с. удержания положения, при котором угол в локтевом суставе должен составлять 90° и 15 с. сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

4.4 Сгибание, разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой, далее 15 с. удержания туловища под углом 45° и 15 с. сгибание, разгибание туловища.

4.5 Приседания с партнером, далее 10 с. удержание положения полуприседа и 10 с. приседания с партнером.

3. *Методическое обеспечение.* На учебно-тренировочных занятиях использовался метод круговой тренировки. Упражнения проводились в заданной последовательности:

1) Упражнения для развития силы.

2) Упражнения для развития силовой выносливости.

3) Упражнения для развития гибкости.

4) Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Последовательность упражнений была определена с учетом особенностей физических качеств, а также прохождение станций должно было оптимизировать проявление физических качеств, а не снижать их эффективность.

Выполнение упражнений происходило одновременно, всеми участниками экспериментальной группы. В течение учебно-тренировочного занятия исследуемые проходили 3 круга выше указанных упражнений.

### **3.2 Проверка эффективности разработанной методики в педагогическом эксперименте.**

С целью проверки эффективности усовершенствованной методики были использованы следующие контрольные тесты:

1. Подтягивание на низкой перекладине
2. Наклон из положения стоя
3. Отжимания за 60 секунд
4. Челночный бег 3x10

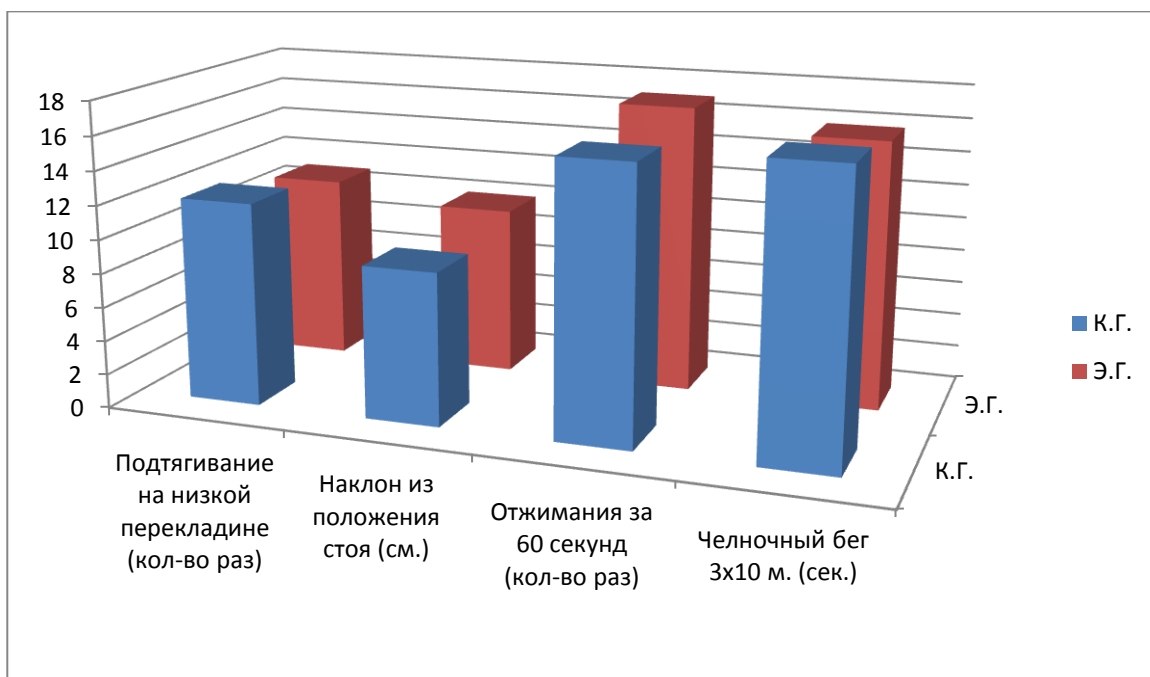
Данные контрольные упражнения являются, во-первых, достаточно информативными и надежными, во-вторых, несложными по процедуре измерения результата и его оценке, в-третьих, отражают специфику проявления физического качества и его видов.

В начальной стадии эксперимента, тестирование обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой было проведено тестирование с целью определения исходного физического состояния и сравнения экспериментальной и контрольной групп.

В промежуточной и конечной стадиях эксперимента тестирование проводилось с целью выявления динамики развития физического качества и сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начальной и промежуточной стадиях эксперимента представлены в таблице.

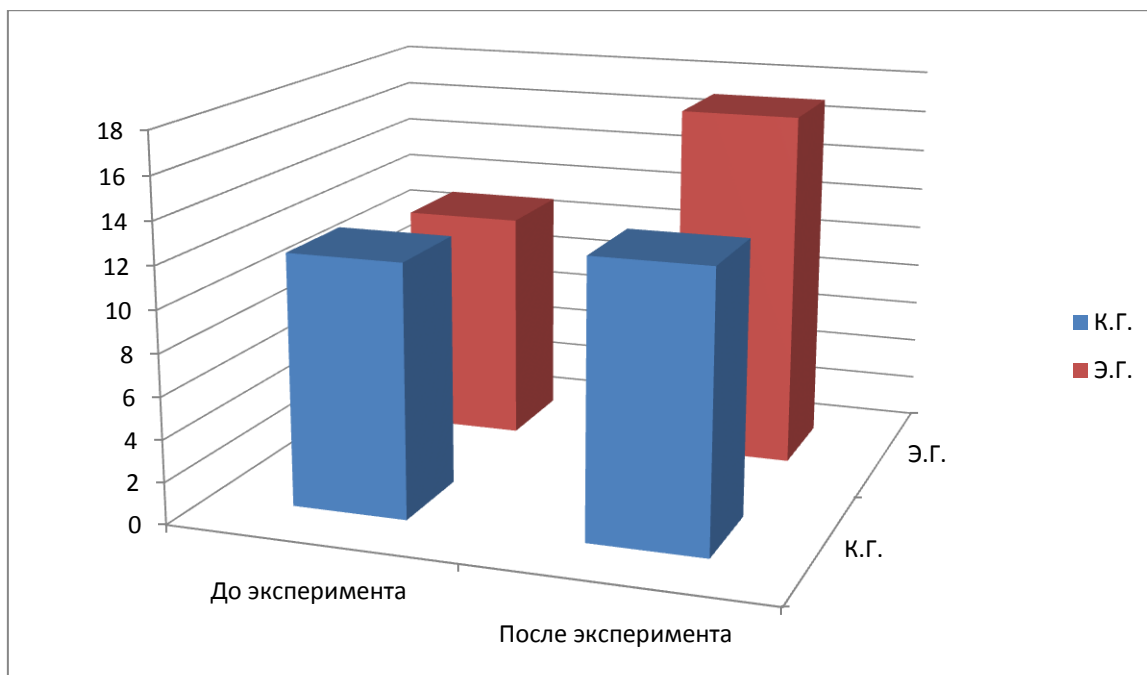
Диаграмма 1 - результаты контрольного тестирования КГ и ЭГ до эксперимента



Исходя из результатов контрольного тестирования до эксперимента было выявлено, что уровень физической подготовленности у юных борцов находится примерно на одном уровне.

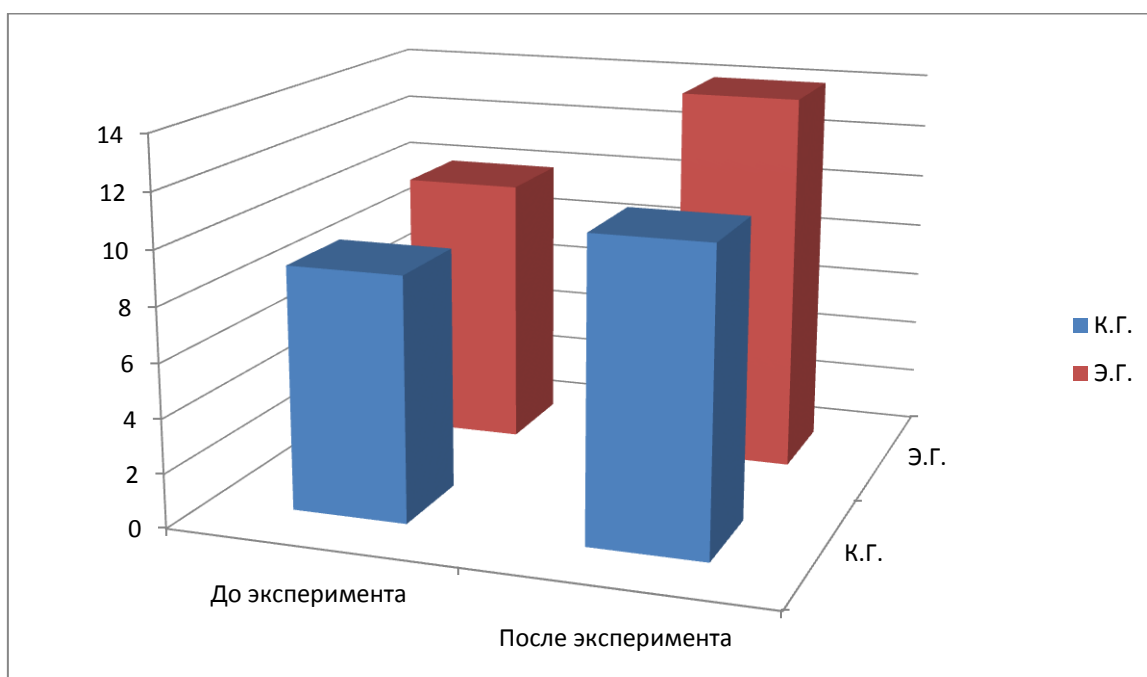
В результате внедрения разработанных нами средств можно проследить следующую динамику изменений результатов контрольных упражнений.

Диаграмма 2 - результаты в подтягивании на низкой перекладине (кол-во раз)  
КГ и ЭГ после эксперимента



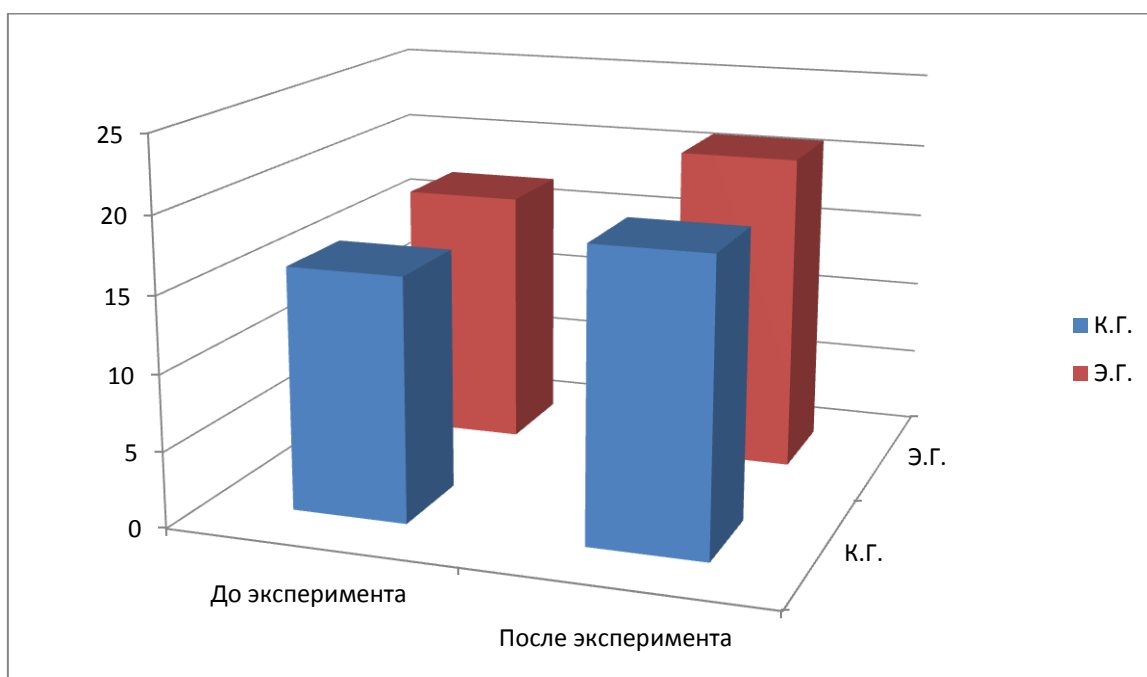
Динамика результатов подтягивании на низкой перекладине, оказалась следующей. При тестировании обучающихся 10-11 лет результат контрольной группы составил 13 раз, в свою очередь в экспериментальной группе этот результат равен 17. Процентый прирост в экспериментальной группе составил 30%, в контрольной 8%.

Диаграмма 3 - результаты наклона из положения стоя(см) КГ и ЭГ после эксперимента



Динамика результатов наклона из положения стоя, оказалась следующей. При тестировании обучающихся 10-11 лет результат контрольной группы составил 11 см, в свою очередь в экспериментальной группе этот результат равен 14. Процентный прирост в экспериментальной группе составил 40%, в контрольной 12%.

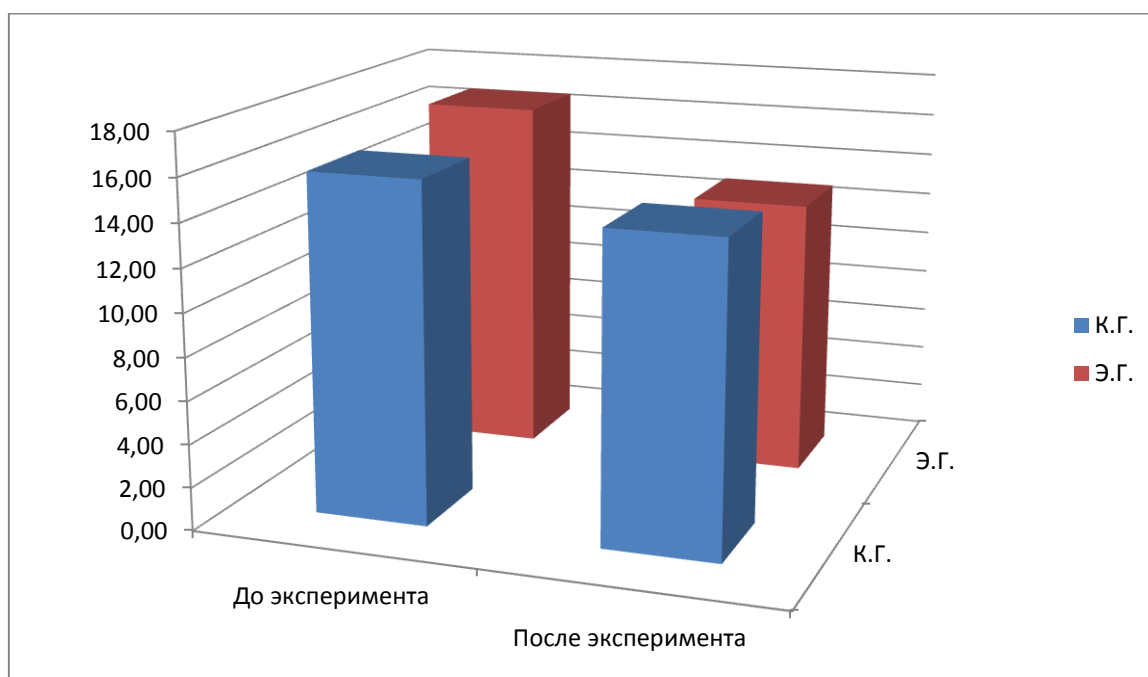
Диаграмма 4 - результаты отжиманий за 60 секунд (кол-во раз) КГ и ЭГ  
после эксперимента



Динамика результатов отжиманий за 60 секунд, оказалась следующей. При тестировании обучающихся 10-11 лет результат контрольной группы составил 19 раз, в свою очередь в экспериментальной группе этот результат равен 21. Процентный прирост в экспериментальной группе составил 23%, в контрольной 18%.

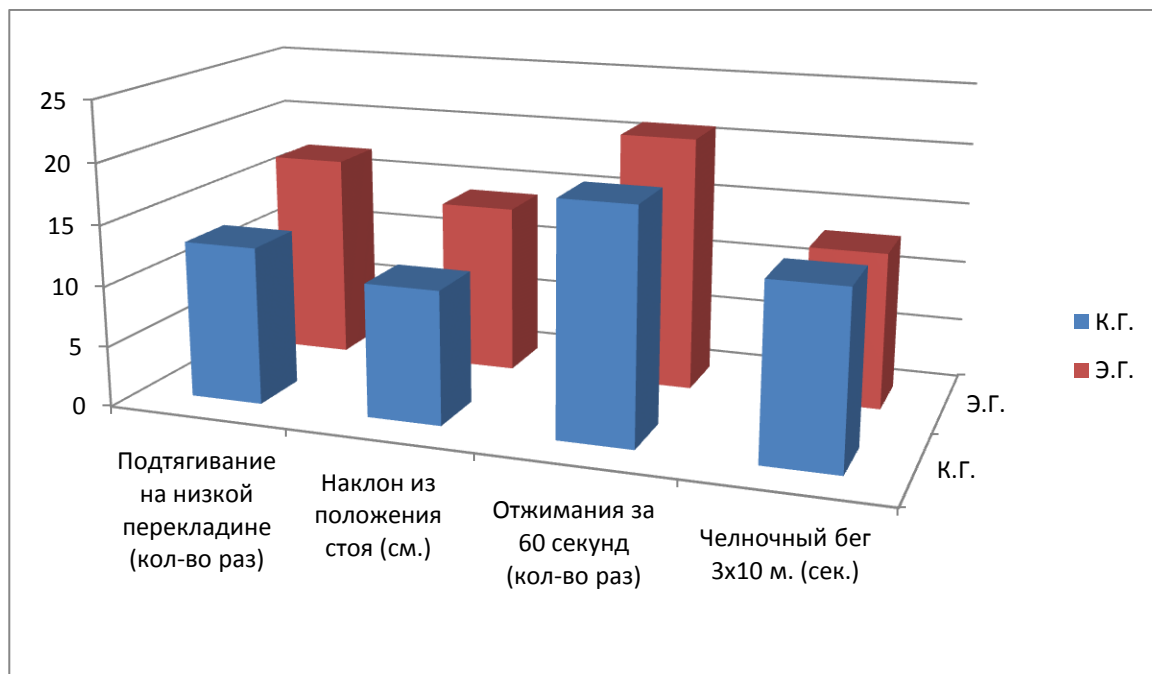


Диаграмма 5 - результаты челночного бега 3x10 м. (сек.) КГ и ЭГ после эксперимента



Динамика результатов челночного бега 3x10 м, оказалась следующей. При тестировании обучающихся 10-11 лет результат контрольной группы составил 14,3 сек., в свою очередь в экспериментальной группе этот результат равен 12,9 сек. Процентый прирост в экспериментальной группе составил 17%, в контрольной 14%.

Диаграмма 6 - результаты контрольного тестирования КГ и ЭГ после эксперимента



Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня развития физической подготовленности юных борцов 10-11 лет. Это говорит о том, что усовершенствованная методика, реализуемая на этапе педагогического эксперимента эффективна. Результаты диагностики свидетельствуют о том, что у обучающихся экспериментальной группы уровень развития физической подготовленности повысился.

Таким образом, результаты исследования наглядно показали эффективность представленной в данной работе методики.

## Выводы

1. В ходе анализа научно-методической литературы было установлено что физическими качествами являющимися основой физической подготовленности борцов 10-11 лет являются:

- силовые способности;
- гибкость;
- силовая выносливость;
- скоростно силовые способности;

Именно благодаря развитию данных физических качеств можно утверждать о развитии физической подготовленности. Для всех перечисленных качеств на основном этапе эксперимента были подобраны средства их эффективного развития.

2. В ходе работы была усовершенствована методика физической подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой с помощью разработанного комплекса специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Было установлено что метод круговой тренировки оказывает положительное влияние для развития физической подготовленности.

3. В результате исследования выявлено, что применение специально разработанного комплекса физических упражнений, повышает уровень развития физической подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой. Так, например показатель среднего процентного прироста у обучающихся экспериментальной группы составил 27,5 %, в свою очередь в контрольной группе он равен 12 %

4. Установлено, что у обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой экспериментальной группы тренировавшихся по усовершенствованной методике повысилась результативность соревновательной деятельности, о чем свидетельствует успехи участников экспериментальной группы.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данный комплекс физических упражнений может использоваться тренерами для повышения уровня развития физической подготовленности обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

Особенностью физических упражнений, входящих в комплекс, является то, что они могут проводиться без применения каких-либо дополнительных, вспомогательных средств в виде штанги, гантелей, тренажеров, что облегчает проведение учебно-тренировочных занятий. В комплекс включены специальные соревновательные упражнения, которые способствуют развитию не только физических качеств, но и повышению технического мастерства борцов. Данные физические упражнения позволяют, как избирательно воздействовать на каждый вид физической подготовленности, так и развивать их в целом.

Комплекс физических упражнений, для развития специальной выносливости обучающихся 10-11 лет занимающихся вольной борьбой.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев В.Г., Чумаков Е.В. Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 122 с.
2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 254 с.
3. Агафонов Э.В. Борьба дзюдо: учебно-методическое пособие. - Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. - 308 с.
4. Агафонов Э.В. Один на один: справочное пособие. - Красноярск: Краевая федерация борьбы самбо, 1999. - 164 с.
5. Белякова И.Т., Юровский С.Ю. Стать сильным, ловким, выносливым. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 200 с.
6. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 179 с.
7. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 75 с.
8. Вольная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
10. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 110с.
11. Гандельсман Г.А., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 137 с.
12. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - М.: Медицина, 1987. - 223 с.
13. Дахновский В.С. На борцовском ковре. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 106 с.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 264 с.

15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
16. Зациорский В.М. и др. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 207 с.
17. Захаров Е.Н., Корасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под ред. А.В. Корасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
18. Иванов В.С. Аэробика. Производительность борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 86 с.
19. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 130 с.
20. Карпинский А.А. Классическая борьба. - Киев.: Здоровье, 1975. - 190 с.
21. Купцов А.П. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
22. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 1980. - 98 с.
23. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 1984. - 138 с.
24. Кочурко Е.И., Семкин С.А. Подготовка квалифицированных борцов. - Минск, 1984. - 120 с.
25. Кудрявцев В.Г., Кудрявцева Ж.В. Спорт: События и судьбы. - М.: Просвещение, 1986. - 123 с.
26. Калмыков С.В., Калмыков Св.В. Спортивная борьба для юношей. - Улан - Удэ: Бурят. Кн. Изд - во, 1989. - 144 с.
27. Калинина В.Н., Панкин В.Ф. Математическая статистика: Учеб. для техникумов. - 2-е изд., стер. - М.: Высшая школа, 1998. - 116 с.
28. Лещенко С. С., Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса. - Киев.: Здоровье, 1989. - 103 с.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО "Фирма "издательство АСТ", 1998. - 272с.

30. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Военное издательство министерства обороны СССР, 1972. - 192 с.

МАТВЕЕВ Л.П. ПРОБЛЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. - М.:

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1975. - 210 с.

31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 217 с.

32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 235 с.

33. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995. - 150 с.

34. Новиков А.А. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1953. - 99 с.

35. Нестеренко Н.И. Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1961, N 9. - с.674-677.

36. Озолин Н.Г. Спортсменам о спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1962. - 79 с.

37. Преображенский С.А. Вольная борьба: методическое пособие. - М.: Военное издательство, 1967. - 128 с.

38. Попов Г.М., Половцев В.Г. Юный конькобежец. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 119 с.

39. Поляков П.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 88 с.

40. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля / А.А. Петрунев, В.А. Вишневский, В.В. Морозов, А.И. Кузнецов. - Красноярск: Изд-во Красноярского университета, 1988. - 200 с.

41. Пономарев В.Н., Богащенко Ю.А. Атлетизм. - Красноярск: Красноярское книжное издательство, 1991. - 105 с.

42. Платонов В.Н., Булатова Н.Н. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. - Киев.: Здоровье, 1992. - 270 с.

43. Рывалко Б.М., Миршский М.Ш., Григорьев П.В. Борьба вольная. Классическая. - Минск.: Государственное издательство БССР, 1960. - 195 с.
44. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
45. Рубцов А.Т. Группы здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 96 с.
46. Рудницкий В.И. и др. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Месюк, Н.Н. Нижибицкий. - Минск.: Полымя, 1990. - 149 с.
47. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1953. - 99 с.
48. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. Пособие для занятий с начинающими. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 150 с.
49. Спортивная борьба: учебное пособие для тренеров / Под ред. А.Н. Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 495 с.
50. Спортивная борьба: Ежегодник / Сост. А. А. Новиков; Редколл. В.И. Борисов и др. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 80 с.
51. Скородумова А.П. Современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 137 с.
52. Спортивная борьба: Ежегодник / Сост. С.А. Преображенский; Ред. кол. Л.Ф. Колесник и др. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95 с.
53. Спортивные игры. / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвящение, 1988. - 115 с.
54. Спортивная борьба: учебное пособие для пед. ин-тов и училищ / Под общ. ред. В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
55. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.
56. Турин Л.Б. Борьба самбо. - М.: Советская Россия, 1967. - 78 с.
57. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.



58. Туманян Т.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
59. Тяжелая Атлетика. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 73 с.
60. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. - 255с.
61. Упражнения на выносливость. / Под общей ред.Х. Келера. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 78 с.
62. Физиология человека. / Под ред. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 286 с.
63. Филиппович В.И. Теория и методы гимнастики. - М.: Просвещение, 1971. - 103 с.
64. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 180 с.
65. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
66. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
67. Физическое воспитание. / Под ред.В.А. Головина и В.А. Маслякова. - М.: Высшая школа, 1983. - 256 с.
68. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 408 с.
69. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 94 с.
70. Эголинский Я.А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. - М.: Военное издательство, 1966. - 116 с.