

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

Заведующий кафедрой  
канд.биол.наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
Магистра  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
БРОСКА «МЕЛЬНИЦА» У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-17  
ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения

Пяткин  
Дмитрий  
Борисович

Научный руководитель  
канд.пед.наук,  
доцент кафедры ТФСД

Котова  
Татьяна  
Германовна

Рецензент  
Директор  
МАУ ДО ДЮСШ ТМР

Досаев  
Андрей  
Иванович

Тюмень  
2019

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

В магистерской работе затронута проблема совершенствования техники и технико-тактических действий броска в стойке «мельница» с помощью концентрированного воздействия методами (повторно-интервальный, круговой, переменно-интервальный) в тренировочном процессе борцов греко-римского стиля 15-17 лет.

Раскрывается значение применения средств и методов в процессе совершенствования техники и технико-тактических действий борцов в стойке, которые помогут спортсменам и тренерам-преподавателям в предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности.

Предложенный нами комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники и технико-тактических действий броска в стойке «Мельница» у спортсменов 15-17 лет повышает уровень технического мастерства спортсменов в соревновательной деятельности, может быть использован специалистами физического воспитания в школах и сфере дополнительного образования детей.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 82 страницы машинописного текста, включая 10 таблиц.

Список литературы насчитывает 102 наименований.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	
1.1. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	6
1.2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-17 ЛЕТ.....	17
1.3. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ.....	22
1.4. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БРОСКА ПОВОРОТОМ «МЕЛЬНИЦЕЙ» В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день в спортивной борьбе в условиях постоянно повышающейся конкуренции на международной и Российской арене большое внимание уделяется подготовке спортсменов, владеющих высоким уровнем физической, технической, технико-тактической и психологической подготовленности. Именно сочетание всех этих сторон подготовленности позволяет спортсменам достичь высоких спортивных результатов.

В последнее десятилетие накоплен достаточно обширный теоретический и методический материал, практический опыт по проблеме спортивной подготовки борцов различной квалификации, который рассмотрен в работах А.А. Новикова, Г.С. Туманяна, Р.А. Пилюяна, Д.Л. Рудмана. Однако, несмотря на фундаментальность научных исследований в спортивных единоборствах, вопросы спортивной подготовки борцов Греко-римского стиля остаются недостаточно изученными.

Изучение данной проблемы позволило выделить противоречие: с одной стороны, спортивное общество требует от борцов высоких результатов на соревнованиях различного уровня, а с другой стороны в процессе спортивной подготовки борцов Греко-римского стиля тренеры не всегда применяют современные средства, методы.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса средств и методов, направленного на совершенствование техники и технико-тактических двигательных действий броска в стойке «Мельница» у борцов греко-римского стиля 15-17 лет, позволяющего повысить показатели в соревновательной деятельности.

*Объект исследования:* тренировочный процесс борцов греко-римского стиля.

*Предмет исследования:* техническая и технико-тактическая подготовка борцов 15-17 лет.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники и

техничко-тактических двигателных действий броска в стойке «Мельница» у спортсменов 15-17 лет.

В основу *гипотезы* легло предположение о том, что совершенствование техники и техничко-тактических двигателных действий броска в стойке «Мельница» у борцов греко-римского стилия 15-17 лет эффективнее, если:

- осуществлять контроль уровня технической, техничко-тактической подготовленности спортсменов, в зависимости от весовых категорий;
- дополнить содержание тренировочных занятий специально-подготовительными упражнениями (подводящие, развивающие, комбинированные) и методами (повторно-интервальный, круговой, переменно-интервальный) совершенствования броска в стойке «Мельница»;
- критериями оценки эффективности процесса считать повышение качества выполнения техники и техничко-тактических двигателных действий броска в стойке «Мельница», а также положительные результаты выступлений на соревнованиях.

*Задачи исследования:*

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки борцов.
2. Определить уровни технической, техничко-тактической подготовленности спортсменов.
3. Разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники и техничко-тактических двигателных действий броска в стойке «Мельница» у спортсменов 15-17 лет.

*Практическая значимость* исследования заключается в том, что разработанный комплекс средств и методов, направленный на совершенствование техники и техничко-тактических двигателных действий в стойке и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

## 1.1 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

В последние десятилетия в нашей стране уделяется большое внимание развитию спортивного движения.

По мнению авторов Ж. К. Холодова, В.С. Кузнецова, В.М. Игуменова Спортивное движение – это исторический процесс создания и обмена ценностей в спорте и гармоничного формирования личности. На сегодняшний день спорт развивается в основном по двум направлениям: массовый и спорт высших достижений [95] [43].

Спорт – одна из основных ценностей человека, направленная на максимальную реализацию индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности, результатом которого являются высокие достижения.

Спортивное достижение – это результат мастерства, отражающий максимальное развитие способностей спортсмена в избранном виде спорта.

В спортивной литературе понятие спорт рассматривается как в узком, так и широком смысле: спорт как соревновательная деятельность и спорт как система организации, проведения соревнований и тренировочной деятельности.

Соревновательная деятельность – это целостная система взглядов, дающая представление о сущности спорта, его закономерностях и основных понятиях, функционировании в обществе, содержании и формах оптимального построения спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Спортивное соревнование – это процесс, направленный на реализацию максимальных возможностей спортсмена в избранном виде спорта, который является не отделимой частью в их многолетней подготовке.

Спортивная подготовка – многофакторный процесс, включающий тренировочную и соревновательную деятельность, планирование и организацию тренировочного процесса и соревнований, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований,

предполагающие создание необходимых условий для сочетания занятий спортом с работой, учебой и отдыхом.

Система спортивной тренировки – это совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений, а также сама практическая деятельность по организации и управлению тренировочным процессом. Структурными единицами этого понятия являются система спортивной тренировки в отдельных видах спорта, в группах родственных видов спорта.

Спортивная тренировка – это составная часть спортивной подготовки. Она представляет собой специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качества и способностей, обуславливающих готовность спортсмена на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта или его конкретной дисциплине. Производными элементами этого понятия являются: тренировка детей, подростков и юношей, тренировка взрослых спортсменов, тренировка лиц мужского и женского пола, результатом которых является их тренированность.

Тренированностью, которую принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера в организме спортсмена, определяющими уровень возможностей различных функциональных систем организма, следует отличать от подготовленности – понятие более широкого, отражающего весь комплекс способностей организма спортсмена к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности

Общая тренированность изменяется под воздействием неспецифических упражнений, укрепляющих здоровье, улучшающих физические качества и повышающих функциональные возможности органов и систем организма применительно к различным видам мышечной деятельности.

Специальная тренированность является следствием совершенствования конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

Греко-римская борьба является одним из древнейших видов единоборств,

она была популярна еще в Древней Греции и Риме, отсюда и древнее название. Во Франции она получила широкое развитие уже в 19 веке и долгое время называлась "французская".

В 1948 году наблюдались значительные изменения и этот вид борьбы получил название "классическая", однако уже в 1991 году борьбе вернули старое название – "греко-римская". Причем, переименование было не только в нашей стране. Такое название стало общепринятым во всем спортивном мире единоборств [43].

В настоящее время Греко-римская, как вид спорта, представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Правила состязаний по спортивной борьбе предусматривают условия присуждения победы, ограничивают возможные действия борцов с тем, чтобы обеспечить зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.

Борьба, есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре, и наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их. Смысловую основу борцовского поединка представляют не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия в создавшейся ситуации, направлять их в нужное русло. Анализ движений, выполняемых борцами в схватках, свидетельствует о многократности их воздействия на формирование координационных способностей. Так борцам приходится молниеносно и мощно выполнять координационно-сложные атакующие технические действия, своевременно и непринужденно ликвидировать атаки противника. Значительная доля времени в схватке расходуется на поиск захвата, маневрирование с целью его осуществления, удержания и теснения противника, блокирования или ограничения его подвижности.



Спортивная тренировка в Греко-римской борьбе опирается на гармоничное соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В спортивной подготовке борцов Греко-римского стиля на этапе спортивной специализации используются следующие виды подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка в Греко-римской борьбе юношей 15-17 лет включает в себя такую тематику как: развитие спортивной борьбы в РФ; влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой; врачебный контроль, самоконтроль; спортивный массаж; основы техники и тактики борьбы и основы методики обучения и тренировки борца; психологическая подготовка борца; физическая подготовка борца; правила соревнований по спортивной борьбе; планирование, организация и проведение соревнований; просмотр и анализ соревнований, установки перед соревнованиями.

В своем интервью МС СССР по дзюдо, тренер высшей категории, судья всесоюзной категории, доктор педагогических наук, профессор И.Д. Свищев говорит о том, что: «опыт свидетельствует, что теория без практики мертва, а практика без теории – слепа. Олимпийские игры выигрывает выдающийся человек, у которого сочетается здоровое мышление, высокий интеллект и хорошая физическая подготовка. А для этого нужно тренировать мыслительные аспекты выполнения действий» [ 34].

Физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности.

ОФП включает в себя физические упражнения (бег, прыжки, метание, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Задачами ОФП на данном этапе являются: 1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности; 2) развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; 3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности

Специально физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности. СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта.

Специально физическая подготовка в греко-римской борьбе включает в себя: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, упражнения с манекеном, имитационные упражнения, упражнения с партнером.

Спортивная техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на обучение и совершенствование способов эффективного и рационального выполнения двигательного действия с определенной степенью использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца (приемов, защит и контрприемов), применяемых для достижения победы.

В Греко-римской борьбе техника включает разнообразные двигательные действия, которые классифицируются на:

- Классы разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения, стоя или в положении партера.
- Подклассы: броски – приемы в стойке, выполняемые с отрывом атакуемого от борцовского ковра и приводящие его в опасное положение.
- Прием – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к борцовскому ковра.

Все приемы в свою очередь классифицируются:

- Переводы – приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего партера.
- Подворотом приемы – группа приемов, выполняемых за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед-в сторону направления броска. Броски подворотом с различными захватами рук, руки и туловища, руки и шеи составляют обширную группу приемов борьбы в стойке.
- Поворотом (сваливания) – приемы, в результате которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, не отрывая его от борцовского ковра.
- Сбивание-приемы направлены на переведение стоящего противника в положение лежа на животе или на четвереньки).
- Перевероты-приемы в партере перемещение противника вдоль его продольной или поперечной оси на 360° из положения на четвереньках или на животе в то же положение или в положение лежа на спине без отрыва своего тела от ковра.

Основные положения борца-положения, применяемые борцом в процессе борьбы (в стойке и партере) [53, 59].

Стойка – положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки,

применяемые на ближней, средней и дальней (по отношению к противнику) дистанциях.

Стойка правая – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ноги.

Стойка левая – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) левой ногой.

Стойка фронтальная – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Стойка высокая – положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка низкая – положение борца в стойке согнувшись в тазобедренном суставе (на согнутых коленях в ногах).

Партер – положение борца, стоящего на коленях с упором руками в ковер. Понятием «партер» объединяются положения лежа и другие смежные с этим положения (при условии, если атакующий находится сзади или сзади - сбоку атакуемого). В партере различают положения нижнего и верхнего борца.

Разворот – движение борца грудью по направлению к борцовскому коврику во время выполнения бросков прогибом.

Дожим – действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находящегося в опасном положении, коснуться борцовского ковра лопатками.

Мост – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Полумост – положение борца в прогибе (мост) с касанием борцовского ковра боковой частью головы, боком или плечом.

Положение лежа – борец касается борцовского ковра туловищем.

Положение сед – борец находится в исходном положении сидя с упором или без упора руками в ковер сзади. [53,60].

В спортивной борьбе различают опасное положение – положение борца спиной к борцовскому коврику – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в борцовский ковер сзади) [2,3].

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом и включает в себя выполнение двигательных действий:

- Подготавливающий прием – действия атакующего борца выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

- Атака – тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки.

Способы тактической подготовки – действия борца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема:

- Комбинация приемов – сложное тактике - техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

- Разведка – тактическое действие борца, направленное на получение сведений о противнике.

- Маскировка – тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

- Угроза – тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

- Связка – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партер или в обратном порядке.

- Ложные действия (обман) – приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

- Двойной обман – тактическое действие борца, выдающего действительный прием за ложный.

- Обратный вызов – тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия, с целью вызвать эти же действия атакуемого.

- Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

- Повторная атака – тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

- Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

- Контрприем – действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

- Накрывание – контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию борцовского ковра лопатками.

- Опережение – контратакующее действие борца, начатое раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждой схватки объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч.

Психологическая подготовка – процесс формирования таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. [12,49,2].

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортом вообще. Этот вид

психологической подготовки называют ещё морально-волевой подготовкой.

Сюда относят развитие:

- целеустремленности (способности четко определять ближайшие и перспективные цели и задачи);
- решительности и смелости (разумного риска в сочетании с обдуманностью решений);
- настойчивости (стремления достичь намеченной цели);
- самообладания и выдержки (способности управлять своими мыслями и поступками в условиях эмоционального возбуждения);
- инициативности;
- самостоятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта.

В греко-римской борьбе примером специальной психологической подготовки могут выступать: смелость, способность к принятию решений, психическая выносливость, эвристические способности, сенсорно-моторные качества.

Таким образом, в спортивной подготовке борцов греко-римского стиля для достижения высоких результатов необходимо учитывать соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

## 1.2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 15-17 ЛЕТ

В последнее десятилетие в развитии греко-римской борьбы отмечается повышенный интерес к применению инновационных методик в совершенствовании процесса подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Александр Александрович Карелин предлагал методику обучения контратакующим действиям от бросков прогибом, которая строится на основе

систематизации многофакторной информации, характеризующей разнообразные уровни подготовленности борцов. Данная методика обучения контрприемам обеспечивает выход на более качественное усвоение сложных тактико-технических действий, через комплексное применение специальных упражнений и тактико-технических заданий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие у борцов смешанного равновесия и физических качеств, активно стимулирующих выполнение контратакующих действий. [50].

Юрий Юрьевич Крикуха рассматривал индивидуализацию технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе спортивного совершенствования. Суть методики заключалась в учете различной длины и пропорций тела противников, использующих различные нестандартные захваты и при подборе арсенала технико-тактических действий для атакующего с применением наиболее вероятных способов воздействия на противника и стили ведения схватки для борцов греко-римского стиля [55].

Михаил Михайлович Иванченко в своей работе рассматривал ситуационную модель схватки борцов, через поэтапное прохождение по тактическим компонентам бросков из партера в греко-римской борьбе с двумя основными захватами: задним захватом туловища и обратным захватом туловища: 1 - начальное положение; 2 - создание стартовой ситуации для подъема противника из партера; 3 - отрыв противника с выходом в высокий партер или стойку; 4 - подготовка к выполнению броска; 5 - проведение броска из партера [41].

Юрий Николаевич Тихомиров разработал методику технико-тактической подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у школьников в каждой возрастной группе по греко-римской борьбе. Суть работы заключалась в оценке состояния здоровья спортсменов, где определялся жизненный индекс в отношении жизненной ёмкости легких к весу спортсмена, а также выполнение борцовских приёмов с высокой интенсивностью в рамках



модельных характеристик соревновательной деятельности и дифференцирования нагрузки для групп с разным жизненным индексом [85].

Николай Юрьевич Неробеев рассматривал специфику технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития. Николай Юрьевич говорит о весьма частые изменения в правилах борьбы которые неадекватно влияют на содержание и структуру технико-тактической подготовки борцов. Автор акцентировал внимание на том, что в тренировочном процессе вместо использования преимущественно высокой интенсивности, применять метод моделирования предстоящих соревнований, повышая объем средств технико-тактической подготовки в заранее определенных "стандартных" ситуациях и постепенно увеличивая объем средств соревновательной подготовки с использованием учебно-тренировочных поединков повышенной продолжительности [68].

Изучение научно-методической литературы позволило определить, что в работе со спортсменами чаще всего акцентируется внимание на планировании тренировочного процесса, обучение и совершенствование различным захватам, контрприемам и броску прогибом в стойке, технико-тактическим действиям в партере. Однако работ, посвященных подготовке борцов в переходном периоде от возрастной категории юношей к кадетам недостаточно.

При обучении борцов греко-римского стиля 15-17 лет технико-тактическим действиям необходимо учитывать следующие задачи:

- добиться усвоения занимающимися такого объема знаний, который необходим для оптимальных занятий, выступлений на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов;

- научить борца выполнять следующие необходимые действия: выполнение различных общеразвивающих и специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов и тактических действий;

- сформировать навыки борьбы и выполнения отдельных технических и тактических действий.

Борец в процессе обучения должен получить совокупность необходимых сведений в борьбе, развить способность выполнять необходимые ему действия и, кроме того, довести некоторые действия многократным повторением до определенной степени автоматизма [17].

Итак, борцу необходимо получить большое количество умений и часть из них довести до высокой степени совершенства путем многократного повторения.

Таким образом, общие задачи обучения, в свою очередь, разбиваются на целый ряд второстепенных задач, например, научить борца правилам соревнований или выполнять упражнения в разминке.

Задачи обучения определяют выбор преподавателем методов и форм занятий, их содержание и средства.

Процесс обучения в Греко-римской борьбе приему, проходит в три этапа. В каждом из них процесс преподавания условно делится на периоды обучения, под которыми следует понимать такое учебное задание, которое выполняется в одной попытке.

Количество периодов в обучении зависит от цели, координационной сложности и физической трудности разучиваемого приема, а также от уровня подготовленности группы. Следовательно, продолжительность и качество обучения в целом зависят от результативности каждого периода обучения и общего количества этих периодов. Скорость и качество обучения во многом зависят и от правильности учета особенностей каждого этапа обучения. Именно поэтому перед каждым этапом обучения ставятся свои задачи [16, 42-43].

Главная задача этого этапа – овладение основным механизмом разучиваемого технико-тактического действия. Для решения главной задачи необходимо: исключить все добавочные раздражители, правильно определить содержание первого периода обучения как первого раздражителя.

Спортивные педагоги выделяют в каждом периоде обучения три ступени: восприятие и созерцание движения, обдумывание и программирование, выполнения двигательного задания.

При восприятии изучаемых технико-тактических действий необходимо:

- обеспечить усвоение наименования и объяснения техники движений;
- сформулировать такое двигательное задание, которое окажется достаточным для овладения основным механизмом техники;
- продемонстрировать технико-тактическое действие для того, чтобы обеспечить более полное восприятие задания.

Наиболее важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения.

В процессе объяснения акцентируется внимание не только на внешние (видимые характеристики технико-тактического действия), но также и те внутренние индивидуальные) ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении. Решение этой задачи упрощается при применении следующих методических приемов:

- использование предшествующего двигательного опыта борцов;
- актуализация образных выражений типа «насторожись», «нырни» и т. п.

Этими методическими приемами достигается мобилизация всех органов чувств, что важно, так как борец должен не только слышать объяснение, но и прочувствовать его через двигательные, тактильные, зрительные и другие анализаторы.

Демонстрация двигательного действия. Существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий (схем, плакатов, видеоматериалов, различных приспособлений), акустическая демонстрация (ритм, движения), световая демонстрация.

Наиболее удобным и простым является натуральный показ, который, в свою очередь, имеет следующие разновидности: идеальный показ, адаптированный (упрощенный, приспособленный к уровню подготовленности группы или индивида), имитационный (чаще применяется в работе с квалифицированными спортсменами) и, наконец, лидирующий (когда борец выполняет прием вместе с тренером-преподавателем).

Адаптированный показ предусматривает, например, наличие таких вариантов спортивной техники, как начальная, промежуточная и мастерская, каждой из которых свойственны типичные параметры пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движения.

Для лучшего восприятия технических действий следует избрать наиболее удобную плоскость для просмотра, а также определить достаточное расстояние от занимающихся. [42, 32,34].

Во время демонстрации технико - тактического действия следует акцентировать внимание на начальной фазе, обеспечивающей успех основной фазы.

При обдумывании и программировании необходимо:

- выделить время на обдумывание;
- указать правильную последовательность обдумывания;
- изложить план выполнения двигательного задания;
- опросить учеников с целью контроля и закрепления знаний;
- требовать обдуманного выполнения движений.

При практическом выполнении двигательного задания можно использовать три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Указанные методы можно применять в четырех вариантах:

-Когда борец самостоятельно выполняет двигательное задание (в облегченных условиях или со страховкой, или в обычных условиях).

-Когда борца «принудительно проводят по движению», используя различные технические средства, например, тренажеры (этот метод иногда называют методом принудительного про чувствования).

-Когда борца ориентируют при помощи разметок или других указателей, ограничивающих направление, амплитуду и другие характеристики движений (метод ориентирования).

-Когда борец в ходе практического выполнения приема получает срочную информацию о степени расхождения истинных и заданных

параметров движений (пространственных, временных, силовых, ритмических). Данный метод именуется - методом срочной информации.

Целостный метод разучивания эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но имеет недостаток в том, что трудно осваиваются координационно сложные технические и комбинационные действия.

Метод разучивания по частям применять проще. Однако при его использовании может нарушиться скоростно-силовая структура движения. Этим объясняется малая эффективность данного метода. Часто требуются большие затраты времени для объединения частей в целостное движение. Следует учесть, что скоростные движения учить по частям опасно.

Метод разучивания с помощью подводящих упражнений. Данный метод занимает особое место. Само наименование метода свидетельствует о наличии логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых подводит к беспрепятственному выполнению самого разучиваемого движения, что существенно повышает скорость его усвоения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является увеличение скорости разучивания за счет использования явлений положительного переноса навыков.

В греко-римской борьбе в возрасте 15-17 лет необходимо тренеру обратить внимание на исправление ошибок. Прежде всего, следует определить содержание каждого периода обучения, чтобы предварительно исключить появление ошибок. Для этого используют методы предметного ориентирования, подводящих упражнений и др. В частности, применения метода предметного ориентирования позволяет исключить ошибки в таких пространственных характеристиках разучиваемого технико-тактического действия, как направление, форма и амплитуда движений. Очень часто методы предметного ориентирования и подводящих упражнений позволяют избежать тех ошибок, которые могут привести к травмам. Тем не менее, полностью избежать ошибок в выполнении двигательного задания невозможно. Поэтому, прежде всего, отметим, что по значимости все ошибки могут быть подразделены на мелкие, значительные и грубые. В частности, к грубым ошибкам можно отнести те, которые приводят к травмам, при которых

существенно нарушается основной механизм техники движений. В зависимости от фаз технико-тактических действий ошибки могут быть зарегистрированы в начале, в середине и в конце технического действия. Кроме этого, ошибки могут быть классифицированы на основании трех признаков: емкости, типичности и степени автоматизированности. В частности, они подразделяются на локальные, региональные, глобальные (по емкости), типичные, нетипичные, автоматизированные, неавтоматизированные (по степени их автоматизированности) [51, 31, 36].

Безусловной является необходимость в первую очередь предупреждать и устранять грубые ошибки, приводящие к травмам, не позволяющие выполнять прием или существенно искажающие основной механизм технико-тактического действия, а затем – значительные и мелкие. Следует всячески избегать появления глобальных и особенно автоматизированных ошибок. Для этого следует более четко разрабатывать частные методики разучивания движений.

Таким образом, в работе с борцами необходимо использовать современные средства и методы спортивной подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

### 1.3. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ

Морфофункциональное состояние организма – это особенности организма или его частей (суставов, клеток крови, нейронов и т. д.). Морфология (в биологии) изучает как внешнее строение (форму, структуру, цвет, образцы) организма, таксона или его составных частей, так и внутреннее строение живого организма (например, морфология человека). Подразделяется на наружную морфологию (или эйдномию) и внутреннюю морфологию (или анатомию). функциональные особенности-изменение обмена в клетках и тканях, взаимодействие между клетками. все они зависят от возраста и конечно наличие патологии.

По мнению П.Ф. Лесгафта морфофункциональные изменения чрезвычайно важны для жизнедеятельности организма, а мышечная деятельность является очень тонким инструментом, которым следует умело пользоваться, чтобы в первую очередь "не навредить".

В работах И. А. Аршавского, А. А. Гужаловского, З. И. Кузнецовой отмечается важность и необходимость учета сенситивных (критических) периодов развития, отличающихся повышенной чувствительностью организма к воздействиям внешней среды. Экспериментально установлено, что более быстрый, полный и устойчивый эффект обучения двигательным действиям и развития физических способностей может быть достигнут именно в эти периоды [3, 28, 6]. Поэтому и управление процессом многолетней спортивной подготовки будет более эффективным, если преимущественная направленность тренировочного процесса на отдельных его этапах будет определяться с учетом данных о периодах наибольшего естественного прироста в развитии двигательных качеств и функциональных возможностей организма юных борцов.

По мнению А. А. Маркосяна, развитие организма происходит при постоянной адаптации его к воздействию внешней среды, выработке в связи с этим необходимых приспособительных механизмов, обеспечивающих эффективное функционирование и совершенствование всех органов и систем человека [65].

Возрастная категория 15-17 лет относится к старшему школьному периоду и характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки и это чрезвычайно важно для того чтоб правильно давать объем физической нагрузки, число тренировочных занятий, это следует

что в сенситивный период обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. В этом возрасте почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета.

Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. У юношей мышцы тела (достигают 40% общего веса). Если в подростковом периоде особенно быстро развивались мышцы – сгибатели, то в 15-17 лет их догоняют в развитии мышцы-разгибатели. Это позволяет юношам выполнять упражнения, требующие проявления не только больших, но и отдельных максимальных мышечных усилий.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт совершенствование навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности.

В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. Многие авторы сферы единоборств Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, 1997; Л.С. Дворкин, 2005 и др. утверждают, что с возрастом увеличивается мышечная сила, а наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет [78, 95, 33].

К 17-18 годам уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 16 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении



первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. К 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития её у взрослых. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Таким образом физические нагрузки при занятиях спортом оказывают влияние на все системы организма, в том числе и на мышцы изменяя их строение и функцию [5].

Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. В возрасте 15-17 лет завершается развитие Ц.Н.С. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Процессы возбуждения и торможения становятся более уравновешенными, улучшается способность к аналитической и синтезирующей деятельности мозга. Внимание становится более устойчивым (до 45 мин). Все это позволяет расширить круг средств и методов, используемых при проведении тренировочных занятий. Развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий.

По мнению ряда исследователей к старшему школьному физиологическое развитие организма в основном завершено, все физиологические системы находятся на дефинитивном уровне развития [17, 20]. По данным Е.Б. Сологуб (2001) возраст 15-17 лет отличается ярко выраженной тенденцией к достижению дефинитивного уровня сократимости миокарда, сердечного выброса и артериального давления. Интенсивность периферического кровотока снижается до взрослых величин. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки становится более адекватной, что способствует повышению выносливости и работоспособности организма.

Дальнейшее развитие и совершенствование органов дыхания обеспечивает общее повышение функциональных возможностей организма

юношей этого возраста. Конкретно это выражается в увеличении окружности, экскурсии грудной клетки жизненной ёмкости лёгких, повышении силы дыхательной мускулатуры и увеличении процента использования кислорода что особенно важно для спортсменов-борцов.

Физическая работоспособность в этом возрасте значительно повышается и приближается к уровню работоспособности взрослых. Появляется способность выделять отдельные стороны движения, выполнять точнее и определённое. Повышается интерес и способность к силовым, ловким и быстрым движениям.

Опорно-двигательный аппарат у юношей 15-17 лет способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Таким образом, для тренеров и педагогов, работающих в области физического воспитания и спорта, знание сенситивных периодов чрезвычайно важно, для того чтоб правильно регулировать объем физической нагрузки, число тренировочных занятий. Такого эффекта в другие возрастные периоды достигнуть намного труднее.

#### 1.4. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БРОСКА ПОВОРОТОМ «МЕЛЬНИЦЕЙ» В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Анализ литературных источников по спортивной борьбе, показал, что броски поворотом описаны во многих литературных источниках по видам спортивной борьбы (вольной, греко-римской борьбе, борьбе самбо, борьбе дзюдо), однако в литературных источниках по греко-римской борьбе до 1972 года не обнаружено бросков через плечи. Броски через плечи заняли место в классификационной таблице по спортивной борьбе, как группа бросков в стойке. Так, как структура броска поворотом в спортивных видах борьбы не изменялась (действия связанные с захватом за ноги, за куртку и пояс в вольной борьбе и борьбе дзюдо, заменена захватом за руки и туловище в греко-римской борьбе), мы можем провести анализ техники (тактики) броска через плечи, на

основе литературных источников как по классической борьбе, так и по вольной борьбе и борьбе дзюдо. Определение бросков поворотом «Мельницей» дано в различных литературных источниках и сущность определений одинакова. Один из патриархов борьбы «А. А. Харлампиев, Н.Н. Сорокин», так дает описание этих бросков [79, 94, 36].

Броски поворотом «Мельницей» - это броски, выполняемые движением туловища с предварительным подставлением плеч под атакуемого, в результате чего борец перекачивает туловище противника через свои плечи, используя при этом разнообразные захваты. Через год, в первом учебнике по спортивной борьбе Н. Н. Сорокин (1960 год) пишет: Броски через плечи (Мельница) - группа приемов в партере и стойке, при выполнении которых борец кладет противника к себе на плечи и бросает его на ковер. В 1972 году - С. А. Преображенский, тренер по вольной борьбе, сказал: «Общим из этих приемов является то, что при их проведении атакующий бросает противника на ковер, подставляя под его грудь и туловище свои плечи». В этом же году В. П. Пожарский и Н. Н. Сорокин дали такое определение: «Броски поворотом – приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и бросает с себя в сторону (в сторону - назад, в сторону - вперед), переворачивая спиной к ковра». Можно считать, что это определение наиболее удачное так, как в нем отражено наибольшее количество действий, свойственных этому броску. В методическом пособии «Вольная борьба» под редакцией С. А. Преображенского (1972 год) записано: «В создании броска через плечи немало потрудились советские борцы и тренеры. Эта группа приемов получает все большее признание, приемы эти не очень сложные по своей структуре, но очень результативны. В Греко-римской борьбе броски поворотом провести сложнее, чем например, в борьбе самбо, в вольной борьбе, борьбе дзюдо, так, как захваты ограничены. Можно использовать захваты за руки, туловище и шею. Поэтому можно смело утверждать, что броски поворотом «Мельницей» являются группой приемов спортивной борьбы в стойке. Они довольно часто применяются борцами не только в учебно-тренировочных схватках, но и на соревнованиях. Об этом

свидетельствует вся последующая научно - методическая литература по спортивной борьбе, откуда мы узнаем, что эти виды бросков часто применяются в схватках и хорошо комбинируются с переводами и бросками через спину, что бросок через плечи имеет много и используется при контратаке [51, 31-36].

Варианты приемов проводимых различными захватами и действиями рук в различных направлениях и другими особенностями выполнения. Броски поворотом «Мельницей» могут выполняться как в стойке, так и в партере. Тактическая подготовка означает ряд действий атакующего, в результате которых противник принимает соответствующую позицию, которая соответствует условиям начала атаки. Как правило, действиями тактической подготовки проведения приемов, являются: рывки, толчки, теснения в захвате, смена захвата и сила - приложение через него. Одним словом это, в большинстве, своем, силовая позиционная борьба, в которой могут появиться удобные взаиморасположения противников. Борец не должен ждать, что этот момент наступит (хотя и это не исключено), а создавать его. По информации в учебно-методической литературе и беседами с тренерами, нами составлено описание нескольких вариантов тактических подготовок проведения броска поворотом «Мельницей».

Вариант 1. «Мельница» (основной вариант) Оба борца в положении правой стойки. Захватив на плечевой части правой руки противника левой рукой, сделать сильный рывок на себя и не много вверх и одновременно «поднырнуть» под противника правым плечом так, чтобы оно упиралось в нижнюю часть правой стороны живота противника. Захватить правой рукой противника за туловище и, энергично подкинув плечами туловище противника вверх, завести вправо. Когда туловище противника отойдут вправо на 90 градусов, подбросить его правым плечом и правой рукой вверх. Одновременно, отступая левой ногой влево-назад, подтянуть за правую руку противника левой рукой на себя и бросить всей спиной на борцовский ковер.

Наиболее удачное положение для проведения броска поворотом «мельницы» - противник стоит почти прямо и напирает на борца. Подготовкой

к проведению броска поворотом «мельницей» может служить сбивание противника на одну ногу, вызов оставления ноги противника, заведение и поворот руки противника. Защитой может служить отступление и тяга противника на себя.

Вариант 2. «Мельница» с падением. Захват и начало приема проводится так же, как и в основном варианте броска поворотом «мельница», но в тот момент когда захватили противника за плечи и как только ноги противника отделились от ковра, нужно перенести весь свой вес и вес приподнимаемого противника на правую ногу. Приседая на ней пропустить вперед под противника свою левую ногу и сесть на левую ягодицу. Ложась на левый бок и, плотно прижимая противника руками к своим плечам, сделать рывок туловища влево вниз, и перебросить противника через себя. «Мельница» с падением необходима в тех случаях, когда приподнимаемый противник оказывает сильное сопротивление.

Вариант 3. «Мельница» с захватом двух рук. Оба борца в положении правой стойки.левой рукой захватить руку противника на правом предплечье, правой на левом. Сделав рывок руками вверх на себя вправо, заставить противника приподняться на носках. Не давая возможности восстановить равновесие, сделать правой ногой шаг вперед, присесть и разводя руки в стороны, поднырнув под противника, взвалить его на плечи плотно прижать к себе и оторвать от ковра. Бросать противника можно в обе стороны.

Вариант 4. «Мельница» с захватом двух рук и с падением. Начало приема такое же, как и в «Мельнице» с захватом двух рук. Приподняв противника от ковра, перенести тяжесть своего тела и тела приподнимаемого противника на свою правую ногу и присесть на ней. Одновременно с этим выдвинуть левую ногу вперед влево к тому месту, где ранее стоял противник, и сесть на левую ягодицу. Ложась на левый бок, рывком рук и туловища бросить противника, кувырком через правое плечо на всю спину.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аг-оол Е. М. Многолетняя динамика моторного развития школьников 15-17 лет - коренных и некоренных жителей Республики Тыва / Е. М. Аг-оол. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 3. - С. 17-20.
2. Аганянц Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей : учебное пособие / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, Е. В. Демидова. - Краснодар, 1999. - 72 с.
3. Агафонов Э. В. Борьба самбо : учебное пособие / Э. В. Агафонов, В. А. Хориков. - Красноярск, 1998. - 120 с.
4. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / И. И. Алиханов. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – С. 37-41.
5. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 216 с.
6. Андреев В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков – Москва : Физкультура и спорт, 1967. - 228 с.
7. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
8. Бальсевич В. К. Педагогическая реализация результатов мониторинга физической подготовленности школьников 9-10 лет в условиях Западной Сибири / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 6. - С. 18-20.
9. Бгуашев А. Б. Дифференцированный подбор средств развития двигательных качеств школьников 7-12 лет : автореф. дис.... канд. пед. наук / А. Б. Бгуашев. - Майкоп, 1998. - 23 с.

10. Безмельницын Н. Г. Подготовка выпускных квалификационных работ в высших учебных заведениях физической культуры : учебное пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. / Н. Г. Безмельницын, Н. В. Астафьев. - Омск, 2007. - 124 с.
11. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович – Москва : Физкультура и спорт, 1958. - 262 с.
12. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент; пер. с англ. Ю. Л. Ханиной. — Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 246 с.
13. Вайнбаум В. С. Гигиена физического воспитания и спорта / В. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Academia, 2002. - 234 с.
14. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 284 с.
15. Вельмякин В. Н. Боевое самбо / В. Н. Вельмякин. - Рязань, 1993. – 177 с.
16. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 180 с.
17. Виленская Т. Е. Новые физиолого-биомеханические подходы к совершенствованию содержания занятий по физической культуре в начальной школе : дис... канд. пед. наук / Т. Е. Виленская. - Краснодар, 2001. - 163 с.
18. Влияние экологического фактора на функциональное состояние подростков / Ю. Г. Солонин, Е. Р. Бойко, Н. Г. Варламова [и др.] // Физиология человека. - 2008. - Т. 34. - № 3. - С. 98-105.
19. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков – Киев : Здоровье, 1984. - 749 с.
20. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. - 295 с.

21. Воловик А. Е. Начальное обучение классической борьбе / А. Е. Воловик. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. - 216 с.
22. Галковский М. Н. Спортивная борьба / М. Н. Галковский, А. З. Катулин. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
23. Галковский Н. М. Борьба : учебное пособие для ИФК / Н. М. Галковский. – Москва : Физкультура и спорт, 1952. - 446 с.
24. Галковский Н. М. Вольная борьба / Н. М. Галковский. – Москва : Физкультура и спорт, 1940. – 260 с.
25. Гончаров П. В. Юношам о борьбе : пособие для тренеров, работающих с юношами по классической борьбе / П. В. Гончаров. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 267 с.
26. Грузных Г. М. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в учебно-тренировочном процессе / Г. М. Грузных, В. Ф. Шатунов, А. В. Бриль. // Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе : сборник научных трудов. – Омск : ОГИФК, 1989. – С. 52-63.
27. Гужаловский А. А. Проблема «критических» периодов онтогенеза, ее значение для теории и практики физического воспитания / А. А. Гужаловский. // Очерки по теории физической культуры. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - С. 211-223.
28. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Полымя, 1978. - 222 с.
29. Гулевич Л. И. Борьба самбо : методическое пособие / Л. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Воениздат, 1973. - 380 с.
30. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. - Минск : Вышэйшая школа, 1985. - 256 с.
31. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа. 1976. - 304 с.



32. Дахновский В. С. Классическая борьба : пособие для тренеров / В. С. Дахновский, А. Б. Колмановский, А. А. Колмановский. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 176 с.
33. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2005. - 600 с.
34. Демин В. А. Спортивная борьба / В. А. Демин, Р. А. Пилюян, В. С. Свищев. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 480 с.
35. Демин В. А. Спортивная борьба: деятельностный анализ борцовского поединка / В. А. Демин, Р. А. Пилюян, В. С. Седлов. // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва, 1979. – С. 60-65.
36. Долматов А. И. Специальная физическая подготовка / А. И. Долматов. – Москва : ЦС «Динамо», 1989. - 280 с.
37. Замятин Ю. П. Развитие равновесия у борцов : учебное пособие / Ю. П. Замятин [и др.]. – Ленинград : ГДОИФК, 1985. - 39 с.
38. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. — Москва : Физкультура и спорт, 1970. - 260 с.
39. Зуев Г. И. Ввести оценку развития гибкости / Г. И. Зуев // Физическая культура в школе. - 1988. - № 7. - С. 36.
40. Зязюн И. А. Основы педагогического мастерства / И. А. Зязюн. — Москва : Просвещение, 1989. - 180 с.
41. Иванченко М. М. Методика обучения тактическим компонентам бросков из партера в греко-римской борьбе : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. М. Иванченко. – Москва, 2006. – 198 с.
42. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена / А. В. Ивойлов. – Минск : Вышэйшая школа, 1982. - 144 с.
43. Игуменов В. М. Спортивная борьба : учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. – 240 с.
44. Игуменов В. М. Спортивная борьба : учебное пособие / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва : Просвещения, 1993. - 230 с.

45. Игуменов В. М. Спортивная борьба : учебное пособие для педагогических институтов и учащихся / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. — Москва : Просвещение, 1993. - 560 с.

46. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. — Москва : АО Аспект-Пресс, 1995. - 360 с.

47. Ишмухаметов М. Г. Сравнительная оценка физического состояния подростков, проживающих в разных экологических условиях Пермского края / М. Г. Ишмухаметов, Н. П. Горбунов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 3. - С. 24-26.

48. Кабанов Ю. М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-10-х классов / Ю. М. Кабанов // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 1. - С. 17-18.

49. Каджаспиров Ю. Г. Методика развития силы юных борцов 9-11 лет / Ю. Г. Каджаспиров. // Спортивная борьба : ежегодник. — Москва, Физкультура и спорт, 1983. — С. 24-29.

50. Карелин А. А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Карелин. — Санкт-Петербург, 1997. — 198 с.

51. Коблев Я. К. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов / Я. К. Коблев. // Спортивная борьба : ежегодник. — Москва : Физкультура и спорт, 1979. — С. 43-44.

52. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре : 5-9 классы / В. И. Ковалько. — Москва : ВАКО, 2005. - 400 с.

53. Кожарский Н. Н. Техника классической борьбы / Н. Н. Кожарский, Н. Н. Сорокин. — Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.

54. Коренберг В. Б. Что берем в XXI век? (понятия, в которых пора бы разобраться) / В.Б. Коренберг. // Статьи минувших лет : сборник научных статей / под ред. В. Б. Коренберга. — Малаховка : МГАФК, 2006. - С. 41-60.

55. Крикуха Ю. Ю. Методика обучения технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля 16-19 лет при борьбе стоя на этапе

спортивного совершенствования : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Ю. Крикуха. – Набережные Челны, 2009. – 198 с.

56. Купцов А. П. Спортивная борьба : учебник для ИФК / А. П. Купцов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. - 422 с.

57. Лёвушкин С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С. П. Лёвушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. -№ 6. - С. 2-4.

58. Ленц А. Н. Ведущие элементы в сложных тактических действиях / А. Н. Ленц // Спортивная борьба : ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – С. 19-20.

59. Ленц А. Н. Классическая борьба / А. Н. Ленц. – Москва : Физкультура и спорт, 1960 -415 с.

60. Ленц А. Н. Спортивная борьба : учебное пособие для тренеров / А. Н. Ленц. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. - 68 с.

61. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – Москва : Физкультура и спорт, 1967.-152с.

62. Литвинов Е. Развитие физических качеств / Е. Литвинов. // Спорт в школе. - 2008. - № 6. - С. 8-9.

63. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2003. – 224 с.

64. Максименко М. А. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для вузов / М. А. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Воениздат, 2001. - 320 с.

65. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм ФК : учебник для институтов ФК / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. - 516 с.

66. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учебное пособие / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 1989. - 222 с.

67. Михайлина Т. М. Нормы и критерии оценки функциональных показателей и физических качеств школьников Краснодарского края 7-16 лет : дис. ... канд. биол. наук / Т.М. Михайлина. – Краснодар : КГАФК, 1997. - 171 с.

68. Неробеев Н. Ю. Методика обучения технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом современных тенденций ее развития : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Ю. Неробеев. – Санкт-Петербург, 2002. – 198 с.

69. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов. – Воронеж : Истоки, 2007. - 603 с.

70. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры: контуры нового человеческого измерения / Ю. М. Николаев. // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 11. - С. 9-14.

71. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. - Москва, ВНИИФК, 2003. – 208 с.

72. Олейник В. Г. Особенности соревновательной деятельности борцов различной манеры ведения поединка / В.Г. Олейник, П. А. Рожков // Теория и практика физической культуры. - 1986. - № 10. - С. 47-50.

73. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник : в 2-х книгах. Кн. 1. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература. - 1994. – 496 с.

74. Платонов В. Н. Профессиональный спорт / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2002. - 396 с.

75. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Высшая школа. - 1987. – 424 с.

76. Рудман Д. Л. Самбо / Д. Л. Рудман. - 2-е из., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

77. Серопегин И. М. Физиология человека : учебник / И. М. Серопегин, В. М. Волков, М. М. Синайский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
78. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. -2-е изд., испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
79. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба : учебник для ИФК / Н. Н. Соркин. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 482 с.
80. Столяров В. И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления / В. И. Столяров. // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 59-62.
81. Тараканов П. Н. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности борцов по результатам соревновательной деятельности / П. Н. Тараканов. – Омск : ОГИФК, 1984. - 225 с.
82. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под. ред Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - Москва, 1997. - 416 с.
83. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.
84. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. - 287 с.
85. Тихомиров Ю. Н. Методика обучения технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе юных спортсменов в зависимости от морфофункциональных свойств организма : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Н. Тихомиров. – Москва, 2007. – 198 с.
86. Туманян Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 142 с.

87. Туманян Г. С. Спортивная борьба : учебное пособие для техникумов и ИФК / Г. С. Туманян. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 142 с.
88. Туманян Г. С. Техника спортивной борьбы / Г. С. Туманян. Омск : ОГИФК, 1989. - 150 с.
89. Турин Л. Б. Молодой самбист / Л. Б. Турин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
90. Уроки физической культуры в IV-VI классах : пособие / Ю. А. Барышников, Г. П. Богданов, Н. Н. Власова [и др.]; под ред. Г. П. Богданова. – Москва : Просвещение, 1984. - 208 с.
91. Физическая культура : учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – Москва : Изд-во АСВ, 2000. - 432 с.
92. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов : пособие / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – Москва : Просвещение, 1997. - 192 с.
93. Харламиев А. А. Система самбо / А. А. Харламиев. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
94. Харламиев А. А. Борьба самбо / А. А. Харламиев. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 403 с.
95. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие ; под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова. – Москва : Академия, 2004. – 480 с.
96. Хориков В. А. Борьба самбо : учебное пособие / В. А. Хориков, Э. В. Алсюренов. - Красноярск, 1998, - 351 с.
97. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва : Просвещение, 1990. - 319 с.
98. Чуйко Ю. И. Физическая культура в общеобразовательной школе: теория, методика, практика : учебно-методическое пособие / Ю. И. Чуйко. – Краснодар : КГАФК, 2003. - 230 с.

99. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков. - Москва : Гранд ; [Б. м.] : ФАИР-Пресс, 2000. - 400 с.

100. Чусов Ю. Н. Физиология человека : учебное пособие / Ю. Н. Чусов. – Москва : Просвещение, 1981. - 240 с.

101. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов. – Москва : Высшая школа, 1997. – 189 с.

102. Щетинина С. Ю. Физическая подготовленность школьников Северных сельских районов / С. Ю. Щетинина. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы IV Международной научно-практической конференции. - Ставрополь, 2007. - С. 93-94.