

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии и физической культуры

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Дипломная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____
«___» _____ 20__ г.

Выполнил студент

Г – З Ф К 1 0 1 группы _____
Околелов _____
Василий Васильевич _____

Научный руководитель:

канд. пед. наук, _____
доцент _____

Гаврюшкина Марина Юрьевна

(подпись)

Оценка

«___» _____ 20__ г.

Подпись _____

(Председатель ГАК)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты обучения тактическим действиям юных спортсменов в греко-римской борьбе	6
1.1. Психофизиологические особенности спортсменов 10-12 лет	6
1.2. Способы формирования интереса школьников к занятиям греко-римской борьбой	11
1.3. Общая характеристика тактики в греко-римской борьбе .	15
1.4. Особенности тактики борьбы с различными стилями.....	19
1.5. Содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов	21
1.6. Методические приемы обучения технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе на этапе спортивной специализации.....	27
Глава 2. Организация, контингент, методы исследования	38
2.1. Характеристика контингента и организация исследования.....	38
2.2. Методы исследования.....	38
2.3. Организация и методика экспериментальной работы	39
Глава 3. Оценка эффективности методики обучения технико-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе	41
3.1. Анализ результатов экспериментальной работы	41
Заключение	47
Список использованной литературы	49

Введение

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания [6, 8].

Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом [1, 6].

Проблемы тактической подготовки посвящен ряд исследований советских специалистов. Большинство из них направлено на выявлении закономерностей развития тактической подготовки и успешных выступлениях ведущих спортсменов. Значительная часть исследований направлена на совершенствование методике общения тактических навыков у юных спортсменов. Поэтому исследование этой проблемы послужило к написанию данной работы.

В процессе тренировочной работы по греко-римской борьбе, тренер должен располагает средствами воспитания таких ценных качеств, как трудолюбие, целеустремленность, инициативность, смелость, решительность и настойчивость [8]. В процессе работы с детьми должны быть решены спортивно-технические задачи, которые требуют от занимающихся сознательной дисциплины, соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха, выполнения гигиенических требований [8].

В основе формирования высокого спортивного мастерства лежит правильное обучение технике и тактике греко-римской борьбы. Ведение

тактического мастерства в основном зависит от величины обладания техникой борьбы и от точности усвоения навыков выполнения технических действий.

По мнению многих специалистов, обучение борьбе – процесс деятельности педагогов, который направлен на воспитание у детей знаний, умений и навыков, во время непрерывной реализации задач многостороннего развития физических качеств [1, 6, 8].

Актуальность работы заключается в том, что применение технико-тактических действий в соревновательной деятельности в спортивной школе по греко-римской борьбе во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки. Разработка самих методов невозможна без знаний характера развития основных физических качеств в зависимости от многих факторов, но особенно от двигательной активности юных спортсменов.

Цель исследования – выявить эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе у юных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности обучения тактическим действиям юных спортсменов в греко-римской борьбе.
2. Изучить методику обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов в греко-римской борьбе.
3. Проверить эффективность обучения технико-тактическими действиям в греко-римской борьбе в педагогическом эксперименте.

Объект исследования – процесс подготовки юных борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования – технико-тактическая подготовка юных борцов греко-римского стиля.

Гипотеза – предполагали, что совершенствование методики обучения технико-тактическими действиями юных борцов греко-римского стиля

позволит существенно улучшить эффективность соревновательной деятельности.

Практическая значимость работы заключается в попытке систематизировать содержание и последовательность обучения технико-тактическим действиям юных борцов греко-римского стиля. Полученные данные могут служить ориентиром для тренеров в подготовке юных борцов.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретические аспекты обучения тактическим действиям юных спортсменов в греко-римской борьбе

1.1. Психофизиологические особенности спортсменов 10-12 лет

Спорт – это область деятельности, в которой люди приобретают как физическую закалку, так и вырабатывают характер, где испытываются их морально-волевые качества. В настоящее время спорт определен в особенный вид деятельности человека, который требует самой большой отдачи физических и психических сил. Таким образом, спорт, на современном этапе, преследует цель упорной, регулярной и продолжительной тренировки. Разрабатывая и реализуя более действенные способы тренировки и управления занятием спортсмена в период соревнований, тренеры не должны в своей работе ограничиться только лишь воспитанием у спортсменов высокой степени психомоторных функций, которые требуются техникой и тактикой определенного вида спорта.

Мотивом деятельности спортсмена выступает, достижение персонального результата, престижность, устремление к победе, или лишь забота о личных рекордах, а возможно и переживание о командной победе, спортивного коллектива. Очень значимо, чтобы мотив спортивной деятельности выходил за пределы определенной победы, энергично формируя важные этические качества личности - ответственность, патриотизм и т.д. Возможности спорта для развития патриотизма достаточно хорошо видны на примере Российских спортсменов, в личном первенстве защищающие честь страны: в этом случае отношение к спорту определяется потребностью усовершенствования себя для общества. Развитие данной потребности в качестве неотделимой части мотивационно-потребностной среды личности - продолжительный и трудный процесс, целеустремлённое построение которого представляет важнейшую задачу формирования человека. Важное значение в данном случае, приобретает исследование

отношений к спортивной деятельности как способа преобразования мотивационно-потребностной сферы личности.

Положительным временем использования спортивной деятельности для энергичного воспитательного влияния на становление личности, выступает возраст ребенка 10-12 лет, особенно чувствительный к деятельности, в которой социальная активность может развернуться с собой силой. Спортивная деятельность позволяет ребенку лучше оценить свои возможности, отвечая его стремлению, найти свое место в жизни общества. Однако воспитательное воздействие этой деятельности, пока оставляет желать лучшего. В педагогической практике работа в спортивной школе, выступает оздоровительным средством, и средством становления двигательной активности. В школах, где спортивная работа проводится на нужном уровне, при планировании и проведении спортивных мероприятий не ставятся, общественно значимые цели, т.е. эта деятельность пока не стала компонентом общественной полезной деятельности детей. Не случайно, поэтому у подростков преобладает отношение к спортивной деятельности как имеющий лишь индивидуальный, а не общественно значимый смысл между тем все виды деятельности подростка необходимо организовать как общественно полезные [24].

При изучении особенностей отношения детей к спортивной деятельности, как составной части, развернутой общественно полезной деятельности. Необходимо обратить внимание на следующие ее аспекты:

- а) на ее роль во всестороннем развитии личности;
- б) на формирование индивидуальных физических и морально-волевых качеств личности, и так же потребности совершенствовать себя для общества;
- в) на возможности формирования с помощью, этой деятельности творческой активности растущего человека;
- г) насколько эта деятельность отвечает особенностям 10-12-летнего возраста, когда дети включаются в качественную новую систему отношений

с обществом. Имеющая место непорядочная организация спортивной деятельности, как одной из форм общественно полезной деятельности [26].

Спортивная деятельность, составная неотъемлемая часть общей системы деятельности: учебной, трудовой, организационной, художественной и т.д., требуемая целеустремленного становления. Данная деятельность становится на главное место в процессе воспитания детей, приступая с раннего возраста. Только в обусловленный этап психического развития, данная деятельность создается ребенком, и как средство личной гигиены, закаливания, и как возможность укрепить здоровье и волю, а также общественно значимой деятельностью. Общественно направленная спортивная деятельность, формируется на рубеже, когда осуществляется осознание ребенком своей социальной значимости, т.е. в 10-12 лет. В указанный период, спортивная деятельность может быть, главным способом становления коллективистического устремления личности. Но в спортивной деятельности достаточно трудно воспитать мотивы коллективной пользы, в отличие от организационной или трудовой, значит и в данной деятельности, возможно, многосторонне раскрыть взаимосвязи «я и общее дело».

Во многих видах спортивной деятельности возникают различные ситуации взаимоотношений ребят. Спортивная деятельность не может быть без персонального усвоения определенных умений, навыков, а также многие формы подготовки детей, предусматривает общественные цели, т.е. борьбу за честь команды, класса и т.д.

Занятие спортом связано со становлением специальных физических качеств, требующих от детей физической закалки, а также, спортивная деятельность формирует следующие качества личности: выносливость, сила, быстрота, ловкость, настойчивость, ответственность, коллективизм, целеустремленность. По-другому, ребенок психологически расположен спортивной форме деятельности [21].

Человек, занимающийся спортом, обязан быть разносторонним человеком, совмещать физическую безупречность с внутренней

состоятельностью, нравственной частотой и обладать развитыми эстетическими вкусами. В подготовке борца, главное значение его приобретает психологическое и эстетическое формирование. Работа с ними не ограничена определенным спортивным законом. Беседы о достижениях российских спортсменов, просмотр схваток по видео; коллективные походы в кино, на концерты – это, важные элементы в воспитательной работы. Формирование отважного, действенного, энергичного спортсмена, имеющего сильную волю - сложная задача. У каждого занимающегося имеются собственные черты характера, психики: кто-то энергичный, подвижный, храбрый, вспыльчивый; у кого-то присутствует безразличие, флегматичность характера; кто-то схватывает все с ходу, приемы у него отрабатываются быстро, качественно, присутствует резкость и хорошая координация в движениях. Борец – флегматик, который любит борьбу, ненадежно изучает технико-тактические приемы борцовской схватки, не зависимо от его спортивного роста. Кому дается все легко, может активно овладеть борьбой и потерять к ней интерес, если тренер вовремя не приметит нестабильность в настроении ученика [18].

Важная задача в подготовке борца, сформировать в нем сильную волю. Воля благополучно формируется, в ходе трудностей, возникших в процессе тренировки и боевой практики. В данном случае необходимо научить борца, справедливо проводить бои, наружная определенность, аккуратность, глубокое знание предмета, интересная подача учебного материала, регулярное освежение на новой тренировке - данное помогает росту престиж педагога. Неоднократная отработка одного и того же упражнения в защитах и страховках, помогает человеку, занимающемуся спортом, полно познать основы технико-тактического мастерства борьбы.

У детей 10-12 лет наступает изменение структуры волевой активности. Они гораздо чаще урегулируют свое поведение на базе внутренней стимуляции (самостимуляции). В это же время волевая область ребенка достаточно противоречива. Данный факт свидетельствует о том, что при

существенно выросшей коллективной активности подростков механизм их волевого оживления недостаточно сформирован. Уменьшается уровень дисциплинированности, возрастает проявление упрямства, иногда этому способствует утверждения своего «Я», отстаивание своего собственного мнения, своей точки зрения, а рекомендации взрослых принимаются только критикой. Упрямство возникает в процессе интересной работы.

В том возрасте, когда происходит период полового созревания, преобладает процесс возбуждения над торможением, затрудняется применение воспрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание.

Ребята 10-12 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония.

Главным элементом в становлении начинающего борца выступает разбор проведенных поединков, как на тренировках, так и в состязаниях. Тренер обязан грамотно проводить анализ ошибок и недостатков, в различных формах подготовки давать рекомендации для их устранения. Если борца страх в бою, то, тренер заверяет его в том, что он верит в будущий успех, хотя для этого нужно выполнить специальные упражнения, какие подбираются в каждом определенном случае отдельно [10].

Добрый юмор, шутовое замечание, находчивость тренера, в тех или других случаях, помогают в обсуждении недочетов, допущенных борцом на тренировке или на соревновании. Но шутки не должны вызвать к самому тренеру неприязненного отношения со стороны учеников. Остроумная критика, доброе обращение к недостаткам, крепят престиж тренера. У излишне серьезных тренеров, ученики часто наблюдают у себя напряженность, замкнутость, скованность в бою. «Про борьбу говорят, что не у одного другого вида спорта нет столько противников, ну и не один не имеет столько горячих поклонников».

Настоящая борьба – прекрасна, плоха, отвратительна. Очевидно, не многие виды спорта зарабатывают достаточно резкие и противоположные эстетических оценок. Борьба играет положительную оценку в эстетическом воспитание спортсмена. Эстетическое отношение к борьбе оригинальный экспериментальный камень, на нем видно, как тот или иной человек понимает роль спортсмена в эстетическом воспитании. Искусная, современная борьба является действительным средством эстетического воспитания молодежи [10].

1.2. Способы формирования интереса школьников к занятиям греко-римской борьбой

В настоящее время все больше возрастает роль физической культуры и спорта, как средства воспитания и оздоровления детей. Как показывает практика, приучить детей заниматься спортом не только на уроках, но и в свободное от занятий время, далеко не просто. Этого можно достичь только тогда, когда у детей будет воспитан интерес к систематическим занятиям спортом, а пробудить интерес, значит добиться успеха в обучении и воспитании.

Богатство педагогического процесса создается глубокой эрудицией тренера, его мастерством в организации деятельности и самостоятельной деятельности учащихся, одухотворенным познавательным интересом.

Именно здесь происходит единая сливающаяся по своим целям и мотивации деятельность, увлеченная, интересная.

Свободный выбор задания, предложение своих решений, обмен с другими своими достижениями, знаниями, полученными из различных источников за пределами учебного процесса. Все это способствует формированию познавательных интересов учащихся, прочности и глубине этих интересов.

В практической работе мы порой наблюдаем, снижение интереса у детей, к знаниям. Происходит это потому что, тренер не всегда стремится

развить интерес учащихся к занятиям спортом. Недостаточно заботиться о создании условий для проведения занятий, подбору инвентаря, оборудования, которые соответствовали бы возрасту занимающихся. Причина ослабления интереса – недостаточная физическая подготовленность, длительные перерывы в занятиях (болезнь, травмы), избыточный вес, неудачное выполнение технической стороны занятий, потеря веры в свои силы и многие другие причины, возникающие в период тренировочного процесса. Главную роль в формировании устойчивого интереса к занятиям, греко-римской борьбой выполняет тренер.

Известно, что все причины негативных явлений в воспитании личности кроется, как правило, в отсутствии индивидуализации педагогического воздействия.

Предположим, что для успешного формирования у детей устойчивого интереса, к знаниям о греко-римской борьбе необходимо, прежде всего, индивидуальный подход с учетом уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, а также с учетом их мотивационной сферы.

При исследовании эффективности индивидуального подхода к юным спортсменам, применяются следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературы, педагогического тестирования; врачебно-физиологические методы (определение МПК. методом Дугласа-Холдина, устойчивость к гипоксии пробой Гетчи, состояние сердечно сосудистой системы с помощью модифицированного Гарвардского степ - теста, комплексное медицинское обследование и т.д.); анкетирование, беседы, опрос, оценка техники бросков (с помощью балльной системы). Интерес к отдельным упражнениям (заданиям) и к тренировочным занятиям в целом определяется по внешним признакам, а как же методом ситуации выбора и методом самооценки учащихся [13].

Исследования показали, что для успешного формирования у детей устойчивости интереса к занятиям греко-римской борьбой необходимо

поэтапное решение проблемы индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

I этап. Разработка методов педагогического контроля (тестов, контрольных упражнений) за отдельными сторонами специальной двигательной подготовленности спортсменов.

II этап. Выявление значимости отдельных двигательных качеств, на разных этапах подготовки спортсмена и определение оптимального уровня их развития.

III этап. Определение времени для индивидуальной работы по совершенствованию «отстающих» двигательных качеств на каждом занятии. Количество времени определяется в зависимости от квалификации спортсменов и продолжительности тренировочного занятия. При этом должна учитываться степень важности отдельных качеств.

IV этап. Определение критериев состояния тренированности и физической подготовленности занимающихся и разработка индивидуальных норм нагрузки, при выполнении различных по характеру воздействий физических упражнений. В качестве критериев, лучше брать показатели в тестах и контрольных упражнениях для хорошо, удовлетворительно и плохо подготовленных спортсменов. Для каждой из этих групп, должны быть разработаны индивидуальные нормы нагрузок [19].

В результате решения этих задач и осуществления индивидуального подхода к занимающимся, более успешно формируется устойчивый интерес к занятиям спортивной борьбой, более эффективно совершенствуется двигательная функция юных спортсменов.

Основываясь на наблюдениях и результатах проведенных исследований, можно сделать следующие выводы:

1. Основным мотивом начинающих заниматься греко-римской борьбой, является развитие физических и двигательных способностей.

2. На начальном этапе спортивной деятельности ближайшая цель у большинства юных спортсменов – выполнение разрядных норм и норм

мастера спорта. В старшем возрасте, главной целью становится стремление попасть в состав сборной команды и хорошее выступление на соревнованиях.

3. Одним из ведущих мотивов поведения юных спортсменов, является подражание идеалам. В младшем возрасте, предпочтения отдается выдающимся личностям в различных областях общественной жизни, затем круг идеалов сужается, и в старшем возрасте ими становятся в основном, выдающиеся спортсмены, в данном виде спорта.

4. Уже на начальном этапе занятий спортом у школьников, в качестве одного из мотивов выступает материальный стимул. В дальнейшем он играет все большую роль в мотивационной сфере спортсменов. Данный факт говорит не только о серьезных улучшениях в воспитательной работе со спортсменами, то и о необходимости учитывать это обстоятельство при ориентации и отборе талантливых спортсменов в большой спорт.

5. Направленность личности спортсмена претерпевает большие изменения в процессе занятий от новичков, до мастеров спорта. Широта направленности наиболее объемна у начинающих спортсменов, затем она постепенно сужается, что также указывает, не только на отрицательные стороны в воспитательной работе со спортсменами, но и на необходимость учета этого факта при организации отбора в спорт высших достижений.

6. Интенсивность направленности на занятия спортом неустойчива у школьников уже в возрасте 16 лет, в дальнейшем эта неустойчивость усиливается. Это говорит о необходимости индивидуальной работы со спортсменами, со строгой индивидуальной нагрузкой к количеству соревнований.

7. В связи с тем, что широта направленности личности спортсмена сужается с повышением его спортивной квалификации, можно утверждать, что следует ограничивать количество занимающихся спортом, на уровне спорта высших достижений, производить строгий отбор талантливых спортсменов. У остальных спортсменов, необходимо формировать широкие социальные мотивы занятий спортом.

8. Индивидуальный подход при воспитании мотивации юных спортсменов, должен заключаться в следующем: для наиболее перспективных спортсменов – воспитание престижных, результативных мотивов, использование материальных стимулов, а для менее перспективных – актуализация общественного и личностного значения занятия спортом, сообщение научных сведений о влиянии данного вида спорта на организм человека. Также в формировании устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой, важную роль играет наглядный рост результатов занимающихся. Тренер должен добиваться, прежде всего, высокой эффективности занятий, чтобы каждый ученик видел рост своих достижений, приобретаемых им навыков. Если ученик видит, как от занятия к занятию повышаются его результаты, он будет с удовольствием заниматься спортом. В этом вопросе тренеру помогает, систематический учет показателей двигательной готовности занимающихся. Важно напоминать учащимся о росте их результатов, от тренировки к тренировке.

Также важно чтобы занятия были разнообразны. Если одно занятие похоже на другое, то в конечном итоге, это надоедает и начинает постепенно пропадать интерес к занятиям спортивной борьбой.

Учитывая интерес в младшем школьном возрасте к игровой деятельности, в тренировочных на развитие тех или иных двигательных качеств, необходимых для спортсмена - борца. Тренировка будет проходить более интересно и занимательно, если в тренировочный процесс включены элементы соревнования [18].

1.3. Общая характеристика тактики в греко-римской борьбе

Тактика греко-римской борьбы - это искусство применения техники в определенных моментах схватки. Помимо этого, тактика предусматривает правила, как нужно противопоставлять собственные физические и морально - волевые качества, качествам и намерениям противника [5].

В борьбе в процессе схватки главная цель любого спортсмена – осилить своего противника. Эта цель определяет следующие задачи: провести приемы на противнике; не дать противнику провести приемы на себя.

Это помогает ход борьбы сложить из наступательных и оборонительных действий. Кто достигает победы, тот наступает. Кто ожидает подходящие для победы моменты, скапливая свои силы и утомляя противника, тот обороняется [4].

Обороняющийся при подходящем случае, обязан перейти в нападение, так как именно оно способно завершить победу. Как известно, тактика борьбы постигает разнообразные формы и методы ведения борьбы.

Существует определенная форма проведения борьбы, через которые мы приходим к победе. Эти формы выступают главными, а именно: энергичная оборона, встречная борьба, нападение, исследование и достижение полной победы.

Так же встречаются второстепенные формы проведения борьбы, являющиеся неотъемлемым дополнением к каждой из основных форм ведения борьбы, но сами по себе они не обеспечивают победу. К ним относятся: разведка, маскировка и маневрирование. Важным способом проведения борьбы, используемые борцами в стремлении к победе, выступают внезапность нападения; подавление противника; изматывания противника; отвлечение внимания противника; завлечение противника в ловушку.

Определение видов и методов проведения борьбы, определяются характеристиками борца и его противника, степенью освоения ими техникой борьбы [4].

Тренировкой борца является определенный процесс многостороннего физического воспитания, устремленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятия «тренировка», достаточно часто сравнивается с понятием «подготовка», но это не что другое, как целенаправленное

применение комплекса факторов: методов, средств, условий в качестве возможности подготовить спортсмена к поединку.

Средствами тренировки в борьбе, выступают общеразвивающие и определенные упражнения, и обстановка, в которой проводят тренировку спортсмены, а именно: отдыха между упражнениями, мероприятия, помогающие восстановлению: активный отдых, массаж и др. Общее влияние определенных средств тренировки, как правило, называется нагрузка. Она зависит от количества и длительности методов, примененных на тренировке и насыщенности и частоты усилий, приложенных спортсменом [34].

Не обыкновенность нагрузки данной тренером во время занятий заключается в ее многостороннем влиянии на организм юных спортсменов. Основными закономерностями спортивной тренировки к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок и цикличность тренировочного процесса.

Всем этим определяется ее содержание – физическая, техническая, тактическая и теоретическая подготовка. Такое разделение видов подготовки, является условным, т.к. все они тесно связаны между собой. При оценке результата тренировок пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма» [15].

Тренированность спортсмена – это изменения в организме при помощи приспособления, которые происходят в организме под влиянием тренировки, а именно: повышение физкультурных возможностей мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. Подготовленность - это то, что дает спортсмену тренировка - физическая, техническая, тактическая, теоретическая и моральная подготовка.

Эти два понятия (тренированность и подготовленность), под воздействием проведенной работы, регулярно меняются и повышаются. В календаре соревнований возникают определенные тренировочные циклы.

Благодаря тем циклам, которые предвещают важные соревнования, завоевываться лучшая подготовка спортсменов к достижениям. Данное состояние называется «спортивная форма» [15].

Соревнование, на современном этапе, охарактеризовано деятельностью спортсменов, отстаивающих другие интересы в области спорта, применяющих различные приемы техники и тактики.

Разнообразие появляющихся в процессе поединка ситуаций, предъявляет высокое требование к подготовленности спортсмена. Борец проводит поединок с противниками различного телесного развития, разной технической подготовкой.

Свойственной особенностью борьбы, являются, уменьшение времени данного на соревновательную схватку и повышение требовательности судей и результативности действий спортсменов.

В результате того, существенно увеличилось продолжительность и тренировочных и учебных занятий по греко-римской борьбе.

В ходе спортивной тренировки ставятся задачи: укрепить здоровье и расширить функциональные возможности борцов, целесообразно сформировать физические качества; овладеть нужным минимальным уровнем технических и тактических действий; овладеть определенными знаниями в сфере теории и методики тренировочного процесса и пограничных дисциплин (физиологии, медицины, психологии и т.д.); подвести борцов к следующим соревнованиям; воспитать в них морально - волевые качества, привить навыки самоконтроля и личной гигиены.

Во время проведения учебно-спортивной деятельности преподаватель надеется на активное и творческое участие занимающихся, намеренно организует их инициативу и направляет ее. Часто более успешные борцы разучивают и используют технику, не изученную на занятиях. Данный вид автономного обучения необходимо поощрять. Полученные знания путем личного многократного опробования (выполнение приема в усложняющих условиях, на сопротивляющемся противнике или тренировочных макетах),

часто дополнены надлежащими умениями. Умения – это способность грамотно, не автоматизировано, концентрировать внимание на деталях выполнять новое условие.

В ходе неоднократного проведения изученного приема в поединках разного характера, умения доводятся до автоматизма, перерастают в навык, это дает возможность ученикам умерить устремленное внимание к деталям приема.

1.4. Особенности тактики борьбы с различными стилями

Правильная тактика борьбы приобретает смысл в зависимости от особенностей схватки, а старание тренера-педагога обязаны быть устремлены на формирование вариативного навыка.

Если соперник опытный, осторожный и имеет достаточно сил, то чтобы победить его необходимо заранее вывести его из стабильного равновесия или отвлечь его внимание. Для того чтобы снизить уровень бдительности соперника, борцу необходимо произвести впечатление, что он переходит к обороне, (исполнить оборонительный захват, который может помешать атаке соперника). Соперник, устремивший свое внимание на прорыв захвата, не сможет дать отпор неожиданному нападению [26].

Чтобы напасть на соперников, которые обладают сравнительно медленной реакцией, необходимо использовать комбинацию из бросков единого направления, надеясь итогом первого броска вывести соперника из равновесия и направить его в ту сторону, где планируется провести следующий бросок. Для нападения соперников, которые обладают стремительной реакцией, необходимо применить комбинацию из бросков различного направления, при этом надеясь итогом первого броска породить защитный толчок, а следующий бросок провести, применяя силу отпора соперника и потерю им равновесия в направлении. Для нападения на соперника, обладающего значительной силой, необходимо применять комбинацию из приемов, основанных на внезапной трансформации

нападения. Для нападения соперников, которые имеют значительную гибкость и быстроту, необходимо применять комбинацию из приемов, образованных на усилении способов нападения.

У соперника худощавого, имеющего высокий рост в его весовой категории, наибольший процент веса приходится на кости. Помимо этого, его мышцы, исходящие от туловища, вынуждены управлять конечностями. Данные соперники в других равнозначных условиях в большинстве случаев, достаточно неспешно двигаются и физически достаточно слабы [31].

Соперники, которые имеют в своем весе небольшой рост, нередко достаточно сильны и нередко быстры. Но у невысоких соперников бывает, присутствует скорость движений, это связано с достаточно большой мышечной массой. Они, с легкостью бросают своих соперников, сами тоже нередко попадают на броски. Соперники, которые имеют жировые отложения, нередко характеризуются как достаточно сильные. Но в перечисленных случаях данные соперники располагают достаточно небольшой быстротой, характерно во второй половине схватки, и слабой выносливостью. Хотя необходимо учесть, что выносливость соперника в главном зависит от его уровня тренированности.

Соперник, имеющий высокий рост, опасен при борьбе лежа сверху. Соперник, который обладает большой гибкостью, имеет возможность с легкостью уходить из нечетко сделанных удержаний и приемов, а его атаки другими приемами будут неожиданные.

При наблюдении за поединком между соперниками, в главнее всего необходимо выявить, какими бросками он владеет во всех направлениях: в перед, назад и в стороны. В случае если противник старается проводить все броски в одном направлении, то, как борец движется и сосредоточивает свои усилия, значит, у данного соперника отсутствуют оттренированные броски надлежащего направления.

В случае если соперник один и тот же бросок проводит с разного рода захватами, это свидетельствует о том, что он владеет значительным объемом

техники, и на оборот, типовые захваты и подходы к его броскам определяют элементарную технику.

Соперник, при постоянной возможности устремленный к борьбе лежа, иметь в распоряжении популярные достижения. Если соперник при вероятности «накрыть» отпускает, после проведенного удержания и не приступает к следующим приемам, то он слабо владеет техникой борьбы лежа [33].

При взвешивании полученный точный вес соперника определит его опытность и умение владеть собой.

В случае если соперник длительное время подгоняет вес во время процесса взвешивания, то он существенно теряет выносливость, силу и быстроту движений. В случае если перед поединком соперник производит длительную разминку, значит, он начнет схватку достаточно активно. Соответственно, если разминка его занимает малое количество времени, то соперник не уверен в своей выносливости.

Осуществлять разведку впервые минуты поединка, необходимо так, чтобы соперник смог подумать, что вам он совсем не интересен.

Разведку необходимо проводить впервые минуты поединка. Но бывает, что в процессе поединка необходимо проделывать дополнительные разведки [30]. В случае если соперник в начале схватки пробует достаточно быстро захватить вас, то, соответственно он остерегается внезапных атак.

1.5. Содержание и последовательность технико-тактической подготовки борцов

При отсутствующей системе подготовки в греко-римской борьбе имеет возможность повергнуть к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борцов греко-римского стиля служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка [14].

Техническая подготовленность охарактеризована уровнем усвоения борцом комплекса движений, которые соответствуют особенностям греко-римской борьбы и которые обеспечивают достижение наивысших результатов.

Греко-римская борьба отнесена к видам спорта с особенно сложной и разнообразной техникой движений. основополагающими техники борьбы выступают главные приемы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия, а именно: комбинации и контрприемы, примитивные действия: передвижение, захват, выведение из равновесия, страховка партера и само страховка [22].

Задачи, которые вытекают из особенностей поединка борцов, осложнены и тем, что максимальное отставание российских борцов от знаменитых борцов мира основано, соответственно, в сфере технической подготовки.

Необходимо уделить должное внимание технической подготовке на первоначальном этапе тренировки. Значение рационального ведения процесса технической подготовки юных борцов осложняется тем, что недочеты недостаточно видны в юном возрасте. Это потому, что данный пробел возмещается за счет значительного уровня физической подготовки. Но пробелы в технике в юношеском возрасте раскрываются также и у борцов высокого класса, при этом недоработки, не исправленные на ранних стадиях обучения достаточно трудно исправить. Во-первых, выработанный неправильный навык препятствует созданию нового, правильного. Во-вторых, время удобное для выработки ловкости, которая является основой техники, упущено. Данное положение оказывает значительное препятствие на техническую подготовку юного борца.

Улучшение качества процесса тренировки определяет необходимость изучить соревновательную деятельность.

В соответствии с точкой зрения Я.К. Коблева [10] в ходе обучения нужно определить базовые и дополнительные движения. К базовым

движениям относятся такие движения и действия, которые составляют основу технической оснащённости греко-римской борьбы. Изучение базовых движений выступает обязательным условием. Дополнительными движениями и действиями выступают элементы отдельных действий и варианты базовых движений, которые характерны для определенного спортсмена в соответствии с их персональными особенностями. Дополнительные движения и действия развивают индивидуальный стиль борьбы. На этапе начальной подготовки борца главная задача - это создание базы движений [13].

Использование некоторых приемов в борьбе не может привести к ожидаемому эффекту. Соответственно необходимо применять сложные технико-тактические действия. В связи с возникшей необходимостью развития комбинационного стиля борьбы на этапе начальной подготовки в состав базовой техники подсоединяются комбинации, состоящие из базовых приемов.

Результативность комбинаций в борьбе определена снижением устойчивости соперника в ходе первой атаки. Часто комбинации необходимо планировать так, чтобы в конце сберечь устойчивость в конкретном направлении.

Первоначальной предпосылкой развития технического мастерства выступает значительное качество начального обучения, включающее надобность стержневого переучивания.

В борьбе на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах выделен объем достаточной техники. Объем достаточной техники – это минимальная совокупность технических действий, которые обеспечивают борцу разрешение тактических задач, возникающих в процессе соревнования.

Определяя содержание технико-тактической подготовки, специалисты по греко-римской борьбе обозначают надобность установить связи между соревновательной деятельностью и содержанием технико-тактической

подготовки борцов. Данная связь определена в требованиях учета в учебных программах применение и результативность технико-тактических действий в соревнованиях. Соответственно, из наиболее результативных приемов, обязан определяться индивидуальный комплекс технико-тактических действий – это и будет решением главной задачи учебно-тренировочного процесса в греко-римской борьбе.

Не обращая внимание на установленный подход к определению содержания обучения технике борьбы, наличествуют исключения – это приемы, редко встречаемые в соревновательных схватках, но нужные для развития базовой техники спортивной борьбы. К данным приемам относятся броски с подворотом и выведением из равновесия.

При установлении порядка изучения технико-тактических действий греко-римской борьбы нужно придерживаться дидактических принципов обучения двигательным действиям [48].

Изучение учебного материала делается действительным при доступности для обучающихся, поэтому доступность выступает одним из главных факторов, который определяет порядок усвоения учебного материала. С точки зрения персонализации обучения нужно установить для занимающегося уровень трудности материала, соответственно, который не может быть низким, чтобы была возможность удержать внимание занимающегося, и не высоким, чтобы быть ему по силам.

Основной подход, по которому специалисты в борьбе советуют строить порядок изучения технико-тактических действий, выступает соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Более целесообразным порядком изучения техники выступает такой порядок освоения приемов, в котором его изучение осваивается по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Р. Петров считает, что многозначны схемы для определения последовательности изучения приемов:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;

- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;
- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из различных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа приемов;
- раннее изучение эффективной техники [27].

Рациональным Р. Петров отмечал изучение приемов по принципу «от простого к сложному», который реализуется на основе обширного круга типовой техники, понемногу сужая технический диапазон с акцентом на перспективные и удобные для спортсмена приемы [27].

Одной из особенностей возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершенности процесса иннервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно, что формирование рациональной политики и ее проявление в борьбе, зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов тактики в облегченных условиях.

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании тактической и технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Я.К. Коблев [10] и К.Д. Чермит [44] считают, что это приводит к тому, что из методов обучения более приемлем целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Решая задачи тактической подготовки, мы учитывали, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен в последствие выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, но юный борец не в

состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно.

Выход из этого противоречия состоит:

1. В попеременном использовании обоих методических приемов.
2. В выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости [43].

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не показалось, выполняется всегда на основе имеющего двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию тактики борьбы.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходит системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определять движения, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением Г.С. Туманяна к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократного и периодически возвращаться к нему.

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся. По мнению многих ученых, игнорирование этих особенностей, может свести на нет попытки тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановиться рост спортивного мастерства. В своих исследованиях мы убедились в зависимости стиля борьбы от типологических свойств нервной системы, темперамента и особенности учета их в ходе технико-тактической подготовки.

По его мнению, спортсмены, обладающие неуравновешенной в сторону возбуждения нервной системой, интенсивностью возбуждения и

торможения, ригидностью и низким нейротизмом, как правило, являются борцами атакующего стиля.

Спортсмены, обладающие средней по возбуждению силой нервных процессов, ее уравновешенностью и пластичностью, предпочитают защитный стиль.

В процессе формирования тактики необходимо предвидеть стиль борца и в соответствии с ним акционировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.

В арсенале борцовских действий технике и тактике мы выделили 4 группы:

- отдельные операции (элементы);
- устойчивые совокупности операций (захваты, приемы);
- технико-тактические действия;
- комбинации и связки [12].

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознание обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой борьбы – значит научиться ставить перед собой реальную цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

1.6. Методические приемы обучения технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе на этапе спортивной специализации

Методика обучения движениям – это совокупность средств, методов и методических приемов, которые отражают закономерности, и по которым

происходит целеустремленное развитие двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Методика обучения двигательным действиям разделена на: методику первоначального освоения, методику углубленного разучивания, методику закрепления и его совершенствования

Методика начального обучения технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе, как правило, захватывает два этапа: на этапе ознакомления поставлена задача овладения главным устройством технико-тактических действий; на этапе развития двигательного умения:

1) овладение деталями технико-тактических действий в свойственных занимающимся учебных условиях;

2) овладение верным выполнением деталей в неделимом технико-тактическом действии [42].

Третий этап рассчитан на спортсменов-разрядников и направлен на развитие двигательного навыка в вариативных условиях.

В методике обучения технике греко-римской борьбы сформировалось три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений. Целостный метод и метод разучивания по частям в некоторых работах объединяется в комбинированный метод, а метод разучивания рассматривается как набор особых упражнений с партнером.

Для первоначального обучения необходимо то, что наличествуют два варианта изучения техники:

- прямое изучение техники при помощи целостного, расчлененного и комбинированного методов обучения;
- при помощи подводящих упражнений [34].

Обширное применение общеразвивающих и специальных упражнений способствует постепенному подведению организма занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы.

В методике обучения приемам греко-римской борьбы в первый год обучения, большое значение нужно уделять подводящим упражнениям. В

подводящие упражнения входят общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие упражнения обращены на основание общей физической подготовки и развитие общего фундамента физических качеств и двигательных действий, специальные упражнения готовят к благополучному освоению техники борьбы и развитию функций, нужных для борьбы.

К подводящим упражнениям причисляются игры и игровые упражнения, которые используются для общей и специальной физической подготовки, и для разучивания технико-тактических действий.

Обучение технике греко-римской борьбы объединено с усвоением приемов, защит и контрприемов борьбы. Обучение технико-тактическим действиям берет начало с разучивания приема на несопротивляющемся партнере к выполнению приемов в схватке на соревнованиях. Это достаточно длительный процесс, который включает в себя как облегчение, так и усложнение выполнения технико-тактических действий в разных условиях и с разными спарринг партнерами. Постоянство навыка завоевываться частой отработкой приемов с партнером и банальной имитацией приемов, а вариативность навыка при помощи учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток [2].

В методике начального обучения не придано особого внимания изучению элементов технико-тактических действий, а именно: дистанций, стоек, передвижений, захватов, освобождениям от захватов, тиснений, маневрированию и др. примитивным техническим действиям, и это не просто так, так как в простом подходе важно научить проводить приемы. Приемы выступают эффективным способом достигнуть победу. Изучение приемов, комбинаций и даже технико-тактических комплексов не дает определенного развития навыков ведения единоборств, они складываются бессознательно и стихийно.

Е.М. Чумаков [45] выделяет следующие методы, используемые при обучении тактике:

1. Метод обобщенных правил, законов, аксиом. Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п.

2. Проблемный метод. Он предполагает эксперимент и накопление опыта самим занимающимся. Обучение этим методом можно осуществить следующими путями: накапливать стихийный опыт прямо в схватке во время тренировок и соревнований; целеустремленно и грамотно ставить эксперименты.

3. Эвристический метод. Всем известно: чем больше опыта у борца, тем вероятнее; что у него хорошо развита интуиция и интуитивно сам находит верное решение [45].

Для накопления опыта применяются следующие методические приемы:

- фиксация - разбор ситуаций вместе с борцом;
- варьирование - моделирование ситуаций с возможным противником или нахождение тактических решений в определенной ситуации;
- ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций [39].

Обучение и использование первого метода в основном осуществляется на теоретических занятиях, роль и значение которых весьма важны. Так, Б.М. Рыбалко отмечал: «Теоретические занятия по совершенствованию тактики приносят очень большую пользу» [26]. Но тренеры больше полагаются на собственный опыт спортсменов. Поэтому как основное средство тактического совершенствования обучающихся выделяется условная схватка. Обуславливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и таким образом прививает ученику навыки решения тактических задач в ходе поединка (метод дифференцирования). В дальнейшем они закрепляются в вольных схватках. Специфику тактических задач и их обусловленность каждый преподаватель определяет по-своему, в силу

личного опыта. Это связано с тем, что не выявлена тактическая структура поединка в спортивной борьбе.

Что касается двух других методов развития тактических действий, то их рационально применять с борцами высокой квалификации.

Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: борцов обучают технике борьбы и не обучают по каким тактическим закономерностям проходит противоборство, т.е. сама борьба. Считается, а это видно из мнений ведущих специалистов, что обучающиеся сами поймут и освоят эти закономерности в учебных и соревновательных схватках. Но данный процесс освоения, протекая методом проб и ошибок, характеризуется большой длительностью и хаотичностью усвоения тактических умений и навыков, а главное далеко не всегда обеспечивает их правильное формирование.

Положение, которое сложилось в методике обучения техники и тактики в борьбе взрослых спортсменов, еще больше осложняется в работе с детьми. Традиционное обучение технике монотонно и скучно для детей, а обучение тактике для детей вообще не разработано.

Нападение - это основной способ ведения борьбы. Нападая, спортсмен вынуждает противника делать либо защиту, либо ответные приемы. Но к любому ответному приему, необходимо подготовиться, во внезапных нападениях противник, как правило, не успевает произвести ответный прием и довольствуется защитой. Зачастую борцы дают временную отсрочку поражению, так как нападение дает частичную или полную победу над соперником. Соответственно, к нападению следует прибегать во всех случаях, как только представится возможность [36].

При нападении могут применяться все методы борьбы. Наиболее широко при нападении применяем метод подавления противника и метод внезапности. При пользовании этими методами особое внимание следует уделить повторным атакам. Неожиданность повторной атаки, обуславливает тем, что она настигает противника в момент его демобилизации после

осознания им безрезультатности вашей первой атаки. Во всех случаях для нападения необходимо использовать недостатки противника, его слабые стороны.

Преследование и обеспечение полной победы. Полной победы можно добиться посредством неожиданного нападения на не успевшего отмотилизировать себя. Противника, она может быть завоевана посредством тщательно подготовленной атаки и, наконец, может быть достигнута подавлением или длительным выматыванием противника, в результате которого он обессилил, утратит внимание, потеряет волю к сопротивлению и благодаря этому предоставит возможность добиться над ним полной победы. Начав нападение на противника, следует непрерывно продолжать атаки, вынуждая его прибегать все к новым и новым защитам.

Нападения, следующие одно за другим. Заставят противника все время защищаться и, следовательно, уменьшат его возможность перейти в нападение. Однако при преследовании необходимо быть осторожным, так как, увлекшись преследованием и забыв предосторожности, борец может сам попасть в подготовленную противником ловушку [40].

Умение устоять на ногах при завершении бросков является для обеспечения полной победы основным, так как у стоящего на ногах, сохраняется несравненно большая способность маневрировать и преследовать противника болевыми приемами. Кроме того, силу борцов в данном случае увеличивается потенциальная энергия его тела, находящегося на значительной высоте над противником.

При проведении борцом бросков, его противник применяет всевозможные защиты. Следовательно, чтобы бросить противника на всю спину, при завершении броска, нужно предпринимать специальные действия, преследующие противника и направляющие его спину к коврику, а также препятствующие ему применить увертку, противника ошеломленного нападением от броска, нужно немедленно преследовать удержанием. При этих преследованиях нужно помнить основную тактическую задачу –

изолировать атакуемую конечность противника от других его конечностей [11].

Активная оборона. Обороняющийся не пользуется преимуществом нападения первым и поэтому находится в этом отношении, в невыгодном положении. Однако, обороняющийся на умелую защиту тратит несравненно меньше усилий, чем атакующий тратит на свой прием, против которого применена данная защита. Таким образом, обороняющийся имеет экономию своих сил и одновременно выматывает силы противника.

Благодаря такому двойному воздействию, активная оборона с течением времени, способна резко изменить отношение сил и в конечном счете, обеспечить победу.

Активная оборона пользуется всевозможными защитами. В активной обороне, используются все методы ведения борьбы, однако, в неодинаковой мере. Наиболее часто применяется метод изматывания сил противника посредством: непрерывных лонных атак; оборонительных захватов; «висения» на противнике; быстрых передвижений по ковру (если борец, выносливее своего противника); борьбы лежа, находясь сверху противника [7].

Встречная борьба. В сложных условиях схватки встречная борьба преследует цель: перехватить у противника инициативу, подавить его волю к сопротивлению и приблизить его поражение. Встречная борьба использует приемы после ответных захватов, приемы после защиты и ответные приемы. Во встречной борьбе используются различные методы борьбы. Наиболее распространенные из них является, метод завлечения противника в ловушку. Например, вызов противника на удобный для вас захват или прием, который вы тут же используете.

Следует учесть, что выбор «самого лучшего ответного приема», на данный захват или прием противника, «исходя из создавшегося положения», требует времени, за которое противник так же успеет многое учесть и скорее

сорвет этот «лучший прием», чем любой другой прием, но проведенный внезапно.

Удачно используется метод внезапности, при проведении приемов после защит, потому что после создавшейся попытки провести прием противник старается как можно быстрее принять устойчивое положение и в это мгновение, так занят своим делом, совсем не ожидает нападения.

Разведка. Цель разведки в борьбе - установить, что собой представляет качество противника, изучить, насколько он овладел техникой, определить его тренированность и узнать его намерения. В борьбе разведка делится, на предварительную и во время схватки.

Данные, полученные от разведки, должны быть скрыты от противника. Противник не должен знать, что вами разведано, иначе труд, затраченный на разведку, может не только пропасть даром, но даже быть использован противником для организации задолго до схватки с противником. Предварительная разведка начинается задолго до схватки с противником. Многое о физических качествах противника можно узнать из его внешнего вида [45].

Чтобы определить желание противника на подавление вашего движения и усилия, можно действовать двумя способами:

Во-первых, встать совершенно ровно и предоставить противнику инициативу. Он тут же покажет, к чему стремится, начав вас тянуть или напирать на вас, или заходить вокруг вас.

Во-вторых, попробовать (очень осторожно) напирать или тянуть на себя и следить: если противника это направление устраивает, он начнет маневрировать так, чтобы бросить вас к центру ковра.

Освобождаясь несколько раз от захватов и переходя к дистанции вне захвата, следите, будет ли противник возобновлять прежний захват или он начнет добиваться нового. По упорству противника, добиться определенного захвата можно определить, насколько он для него ценен, а, следовательно,

насколько ему желательна та дистанция, к которой принадлежит данный захват.

Маскировка. Если разведка ставила целью узнать противника, раскрыть его замыслы, то маскировка преследует цель скрыть свои возможности и намерения или исказит их в глазах противника в нужном для вас направлении.

Маскировать можно: степень развития и состояние своих качеств, своих чувств и настроения, свою технику и тренированность, а также свои замыслы и тактику их выполнения.

Скрытие (или приуменьшение) своих качеств, вызывает у противника опрометчивые решения, ослабляет его бдительность и волю и полной мобилизации своих сил.

Приумножение некоторых своих качеств в глазах противника, вызывает у него перестраховку и вместе с ней излишний расход сил, а также чрезмерную осторожность, ведущую к нерешительности.

Для маскировки своей силы нужно придерживаться дальней и средней дистанции, не подпускать противника на сближение, держать тело расслабленным и уступать некоторым, безопасным для вас, движениям противника.

Для того чтобы показаться противнику быстрее, чем вы на самом деле, нужно выполнить несколько хорошо вы тренированных перехватов, упор на то, что движение рук, основанные на сочетании привлечения за счет сгибания предплечья, будут наиболее быстрые движения руками, что чем ближе будет проноситься рука перед глазами противника, тем быстрее будет казаться ваше движение.

Для маскировки своей выносливости нужно после каждого свистка судьи медленно подниматься и также медленно возвращаться на середину ковра, одновременно делая глубокие вдохи и выдохи, копируя отдышку.

Маскировать малую выносливость частично, можно медленным темпом схватки. Маскируя хорошую технику можно многократными пускай

и неудачными, но безопасными для маскирующего попытками проводить один и тот же прием.

Для маскировки слабой техники необходимо не добавить изредка и только хорошо продуманными и подготовленными движениями, бороться в стойке преимущественно на дальней и средней дистанции, а при борьбе лежа, находиться сверху противника.

Маскировка замыслов может быть одинарная и двойная. Одинарная - маскировка замысла состоит из ложных атак, направленных для отвлечения внимания противника, на любую часть тела противника, достаточно удаленную от предполагаемого объекта нападения.

Двойная – маскировка замысла несколько сложнее, разберем на примере: При борьбе стоя, собираясь бросить противника, не надо поворачивать голову и смотреть, хватит ли места на ковре для броска. Смотря вперед через плечо противника, легко представить себе всю площадь ковра, а намерение останется замаскированным.

Посредством маневрирования противнику мешают сконцентрироваться или использовать его силу и стремятся подготовить хорошее исходное положение используется для нападения на противника. Маневрирование: передвижение по ковра; изменение стоек, захватов и дистанций, действия, угрожающие противнику или вызывающие его на определенные, выгодные для вас поступки. Мешая противнику концентрировать его силы или использовать их, борец тем самым уменьшает для себя угрозу мощного нападения [45].

Специализированные игровые комплексы создают у юных борцов представление об основных единоборствах, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные борцы в играх апробируют тактический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формировать

целый блок базовой техники и тактики, состоящей из передвижений, захватов и стоек.

В процессе формирования технической и тактической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительно уровня технической асимметрии, что нелегально не только в связи с возможной деформацией осанки, то и по причине отрицательно воздействия на спортивной результат.

Исходя из этого, следует заключить, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Глава 2. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Характеристика контингента и организация исследования

Для решения поставленных задач проведено изучение эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 11-12 лет. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы № 1 по греко-римской борьбе города Бийска Алтайского края в течение 2013-2015 учебных годов. Общее количество обследованных 10 человек.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором.

2.2. Методы исследования

Организация и проведение нашего педагогического эксперимента осуществлялось исходя из положений построения педагогических экспериментов.

Настоящее исследование проводилось с сентября 2013 г. по май 2015 года и включало три взаимосвязанных этапа.

Первый этап исследования (сентябрь – декабрь 2013 г.) был посвящен изучению научно-методической литературы, освещающий состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цели, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе работы (январь-февраль 2014 г.) определялось содержание технико-тактической подготовленности борцов с помощью изучения, и анализа данных соревновательной деятельности.

Третий этап (март 2014 г. по май 2015 г.) был посвящен аналитическому обобщению полученных данных, уточнению теоретико-методологических аспектов базовой подготовки борцов, определение

содержание тактики и последовательности ее формирования на начальном этапе подготовки борцов. В дальнейшем осуществлялось оформление работы.

В исследовании использовались следующие методы научного исследования:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) анализ видеоматериалов.

Анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта. Анализ литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении проблемы совершенствования системы технико-тактической подготовки и последовательности ее формирования на начальном этапе.

Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований по борьбе. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить особенности формирования техники и тактики спортивной борьбы на этапе начальной подготовки.

Анализ видеоматериалов. Анализ видеоматериалов соревнований различного ранга (Чемпионат России, Сибирского Федерального округа и Алтайского края), проводился в течение 2013-2015 гг. с целью определения содержания технико-тактической подготовленности борцов с высокой квалификацией.

2.3. Организация и методика экспериментальной работы

В современной психологии и педагогике выделены различные виды способностей человека. Сложными частными или специальными принято называть способности, определяемые такой структурой свойств личности,

которая помогает добиться высоких результатов в избранном виде профессиональных и психических проявлений, имеющих склонную динамическую структуру и формирующих при постоянных взаимодействиях генетических и средовых факторов.

Спортивные способности борцов, прежде всего, проявляются в умении эффективного вести единоборство в реальных условиях соревновательной схватки. При этом им необходимо выполнять быстрые, точные и, в конечном счете, результативные технико-тактические действия на фоне значительного мышечного и сенсорного утомления, оперативно анализировать поступающую информацию, принимать адекватные конкурентной ситуации решения. А также быстро переключаться с одних действий на другие, соединять их в различные комбинации. Кроме того, находясь в непосредственном контакте, контролировать положение тела соперника, осуществлять наиболее выгодные захваты, грамотно строить тактическую схему схватки и доводить ее до победы.

Прогнозируемые успешности спортивной деятельности детей предполагает изучение задатков, как предпосылки их способностей. Исходя из этого, оценку моторных задатков в процессе начального обучения борьбой целесообразно производить с помощью движений, присущих данному виду спорта.

Глава 3. Оценка эффективности методики обучения техничко-тактической подготовки юных спортсменов в греко-римской борьбе

3.1. Анализ результатов экспериментальной работы

Для оценки эффективности нашего эксперимента мы проконтролировали выполнение юным борцом пяти тактических действий, которым уделялось большее время в тренировочном процессе.

Мы анализировали соревнования, нужного нам уровня, проводимые в г. Барнауле. В нем принимали участие спортсмены, которые раньше не участвовали в крупных соревнованиях и не занимали призовых мест.

В период соревнований каждый спортсмен провел 4 схватки, из которых 3 выиграли и 1 проиграли, в итоге они заняли 2-е места.

В таблице 1 представлены результаты соревновательной деятельности спортсменов. Данная таблица дает возможность: проследить, как выполнялись задания, данные перед соревнованиями. Было взято два критерия оценки атакующих и тактических действий.

1. Начатая и доведенная попытка.
2. Начатая и не доведенная попытка.

Таблица 1

Результаты соревновательной деятельности, спортсменов

Атакующие действия	Схватка № 1	Схватка № 2	Схватка № 3	Схватка № 4
Начатая и доведенная попытка	16	20	19	8
Начатая и не доведенная попытка	15	22	14	11

С их помощью мы можем оценить и охарактеризовать тактическую активность каждой схватки.

В первой схватки мы видим, что начатых и доведенных попыток 16, а недоеденных – 15. Это говорит о том, что спортсмены проявили целенаправленность и упорство для достижения победы и при этом показали хорошую тактическую подготовку; это выразилось в применении ими всех технических приемов, разучиваемых в период обучения.

Во второй схватке, активность борцов увеличилась. Это случилось еще и потому, что противник был значительно хуже подготовлен. Мы видим, что в отличие от одной схватки, здесь доведенных попыток 20, а не доведенных 22.

В третьей схватке активность снижена, но сложность приемов выше, чем в двух предыдущих, 19 доведенных и 14 не доведенных.

Четвертая схватка была финальной, и здесь сыграла роль психологическая сторона боя. Соперники долго примеривались друг к другу и только во второй половине схватки они перешли к активной борьбе, отсюда и малое количество активных тактических действий. Доеденных восемь, а не доведенных 11.

Рассматривая таблицу 2, в которой показана соревновательная деятельность одной схватки. Тут мы видим, что из пяти приемов, которые были даны в задание, начаты были все, из этого можно сделать вывод, что спортсмены правильно поняли задание и старались выполнять то, что готовили на тренировках. Еще это можно объяснить тем, что соперник был подготовлен немного хуже, в этом выявилось и то, что спортсмен за незначительное время может оценить подготовку противника, используя при этом тактическую разведку, которая, как и обучение тактическим действиям также присутствовала в процессе обучения. Таблица состоит из двух разделов:

Результаты соревновательной деятельности первой схватки

Атакующие действия	Броски через бедро	Броски через спину	Броски за руку	Броски прогибом	«Вертушка»	
1) Начатая и не доведенная попытка	+++++	-+ +---	+++	-+++	++	15
2) Начатая и доведенная попытка	++++-	+ +-----	+++++++	+++—	+ -	16

– *Первый раздел* - атакующие действия - это тактико-технические действия, которые были даны. В задании их пять. Мы ограничились ими из-за того, что спортсмены еще не имеют опыта и, определив им конкретные приемы для ведения борьбы, мы не дадим им расплытаться и выполнять ненужные приемы.

– *Второй раздел* включает в себя две оценочные графы: 1) начатая и не доведенная попытка, здесь мы оцениваем активность и правильность приема; 2) начатая и доведенная попытка. Здесь оценивается правильное и стремительное выполнение приема до конца.

Плюсами и минусами обозначается выполнение попытки. Из таблицы видно: попыток начать действие и довести ее до конца 16 положительных результатов, из чего следует, что спортсмены выполнили 16 приемов и предприняли 15 попыток удачно начать прием.

В таблице 3 показана активность во второй схватке. Мы видим, что количество начатых попыток выросло, спортсмены стараются не просто выиграть схватку, а показать свою разностороннюю подготовку. Это является результатом методики обучения, так как на тренировках было

изучено и закреплено такое тактическое введение борьбы, как активное нападение.

Таблица 3

Результаты соревновательной деятельности второй схватки

Атакующие действия	Броски через бедро	Броски через спину	Броски за руку	Броски прогибом	«Вертушка»	
1) Начатая и не доведенная попытка	++++++	--+++	++++	-++	+-	22
2) Начатая и доведенная попытка	+++--	+-	+++	-++++	+-	20

Таблица 3, как и предыдущая, описывает пять атакующих действий. Чтобы оценить их, мы обозначили два критерия. Начатая и доведенная попытка, в которой плюсами и минусами обозначается выполнение попытки. По результатам этой таблицы можно увидеть, что доведенных попыток - 20, следовательно, он выполнил 20 приемов, которые были оценены в баллах, из которых сложилась победа в схватке. Плюсами отмечено то, что прием был выполнен полностью, в полной координации и был оценен тем количеством баллов, которое максимально возможно за заданный прием.

Минусы говорят о том, что прием выполнен не совсем чисто и оценка в баллах несколько снижена. Так из таблицы 3 мы видим, что спортсмены чисто выполнили один бросок через спину, три броска через бедро, три броска прогибом, две вертушки.

Таблица 4 показывает активность в третьей схватке. Активность здесь по сравнению с первой и второй – высокая, компенсирована сложностью выполненных приемов. Этот бой был выигран досрочно, чистым броском.

Результаты соревновательной деятельности третьей схватки

Атакующие действия	Броски через бедро	Броски через спину	Броски за руку	Броски прогибом	«Вертушка»	
1) Начатая и не доведенная попытка	++	+-	++++	+-	+-	14
2) Начатая и доведенная попытка	++--	+++--	+++-	---	++	19

Также можно увидеть, что спортсмены чисто выполнил: по три броска через спину, по три броска за руку, по две вертушки, что и привело к их победе.

Таблица 5

Результаты соревновательной деятельности четвертой схватки

Атакующие действия	Броски через бедро	Броски через спину	Броски за руку	Броски прогибом	«Вертушка»	
1) Начатая и не доведенная попытка	--+	+-	+-	-	---	11
2) Начатая и доведенная попытка	-+	+-		-	-	8

Таблица 5 показывает тактическую активность в четвертой схватке. Эта схватка была финальной, что сказалось на активности спортсменов, так как противник был отлично подготовлен и имел значительный опыт. Но, смотря на таблицу 5, мы видим, что попытки начать прием также присутствуют и это является следствием тактического введения схватки, которая в нашей методике называется активной обороной.

Несмотря на психологическую и физическую усталость, спортсмены пытались выполнять установку.

Чисто выполнили по одному броску через бедро, по одному броску через спину. И вообще были настроены на победу. Также в схватке они пытались произвести сложные технические действия, такие как «вертушка».

И хотя в исходе схватки они проиграли, по баллам отрыв у противников был незначительный, вследствие этого они заняли призовые места, и мы считаем, что это их достижение явилось результатом нашей методики обучения технико-тактическим действиям в процессе подготовки к данным соревнованиям.

Заключение

Анализ литературных источников показал, что в истории греко-римской борьбы недостаточно внимание уделено вопросам методики обучения технике и тактике на начальном этапе. Это было выявлено и в ходе опроса тренеров. В частности, неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и главное, в условиях соревнований.

Анализ соревновательной деятельности выявил следующие закономерности изменения и содержание тактики в связи с данной установкой:

- переход борцов от выполнения сложных высоко - амплитудных техника-тактических действий к простым атакам;
- снижение количества набранных борцами технических оценок за одну схватку;
- снижение показателей эффективности атакующих действий;
- снижение готовности к риску.

Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности тренеров и специалистов позволил обнаружить расхождение между тренировочной установкой и реальной схваткой.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса борцов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочные занятия 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.

Список использованной литературы

1. *Адам, М.* Техничко-тактическая подготовка борцов и пути ее совершенствования / М. Адам [Текст]: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Марэк; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 16 с.
2. *Алиханов, И.И.* Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе [Текст] // Спортивная борьба: ежегодник / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 37-41.
3. *Алиханов, И.И.* Частные методики обучения сложным приемам [Текст] / И.И. Алиханов. - 2-изд., перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. *Алексеевко, Ю.Г.* «Коронный» прием [Текст] / Ю.Г. Алексеевко // Спортивная борьба: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 23-25.
5. *Волков, В.М.* Спортивный отбор [Текст] / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
6. *Грузных, Г.М.* Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе [Текст] / Г.М. Грузных. - Омск, ОГИФК, 1978. – 35 с.
7. *Дементьев, В.Л.* Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо [Текст] / В.Л. Дементьев // Спортивная борьба: ежегодник, 1986. - С. 26-29.
8. *Дементьев, В.Л.* Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах [Текст] / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №10. - С.37-39.
9. *Каплин, В.Н.* Итоги подготовки и выступления борцов России в Чемпионате Европы 1997 года [Текст] / В.Н. Каплин. - М.: РГАФКД, 1997. – 112 с.
10. *Коблев, Я.К.* Подготовка дзюдоистов [Текст] / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Черминт. - Майкоп, Краснодар. кн. изд-во Адыг. отд-ние, 1990. – 440 с., ил.

11. *Коблев, Я.К.* Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности борцов [Текст] / Я.К. Коблев // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1983. – С. 43-44.
12. *Коблев, Я. К.* Борьба дзюдо [Текст] / Я.К. Коблев, К.Д. Черминт, М.Н. Рубанов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
13. *Коблев, Я.К.* Базовая техника борьбы в стойке [Текст] / Я.К. Коблев, К.Д. Черминт, И.А. Письменский, Е.В. Волков. – Майкоп: Адыгея, 1995. – 218 с.
14. *Колупов, Ю.И.* Особенности подготовки молодых борцов [Текст] / Ю.И. Колупов, В.И. Рудницкий // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1980. – С. 16-20.
15. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие для ИФК / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977. – 279 с.
16. *Матвеев, Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: ГЦОЛИФК, 1972. – 371 с.
17. *Моргунов, Ю.Д.* Совершенствование технического мастерства в борьбе с учетом пропорций тела спортсменов [Текст] / Ю.Д. Моргунов, В.И. Харламов, Х.М. Юсупов // Спортивная борьба: ежегодник. - М.: ФиС, 1975. – С. 31-35.
18. *Озолин, Н.Г.* Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 1970. – 479 с.
19. *Ольшевский, З.* Содержание и последовательность преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике [Текст]: автореферат дис. ... канд. пед. наук/ З. Ольшевский - М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 35 с.
20. Основы управления подготовки юных спортсменов [Текст] /Под общей редакцией М.Л. Набатниковой - М.: ФиС, 1982. – 141 с.
21. Основы дошкольной педагогики [Текст] / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Макаровой. - М.: Педагогика, 1980. - 272 с.

22. *Панюшкин, В.П.* Развитие тактического мышления и планирование схватки [Текст] / В.П. Панюшкин // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1984. - С. 13-17.
23. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов [Текст]: метод. рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. - 23 с.
24. *Портных, Ю.И.* Подвижные игры [Текст] / Ю.И. Портных // Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А. Чумакова. - М., 1970. – С. 46-82.
25. *Преображенский, С.В.* Борьба – занятие мужское [Текст] / С.В. Преображенский - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 280 с.
26. *Рыбалко, Б.М.* Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе [Текст] / Б.М. Рыбалко, И.П. Крепчук // Теория и практика физ. культуры. - 1986. – X21. - С. 10-17.
27. *Петров, Р.* Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе [Текст] / Р. Петров // Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: РГАФК, 1998. – С. 42-46.
28. *Платонов, В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: ФиС, 1986. – 241 с.
29. *Письменский, И.А.* Многолетняя подготовка дзюдоистов [Текст] / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сыткин - М.: ФиС, 1982. – 352 с.
30. *Сорокин, Н.Н.* Спортивная борьба: классическая вольная [Текст]: учеб. пособие для занятий с начинающими / Н.Н. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 321 с.
31. *Сорокина, А.И.* Дидактические игры в детском саду [Текст]: пособие для воспитателей детского сада / А.И. Сорокина. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.
32. Спортивная борьба [Текст]: учеб. пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 493 с.

33. Спортивная борьба [Текст]: учеб. для тренеров / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: Физкультура и спорт, 1968 - 548 с.
34. Спортивная борьба [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
35. Спортивная борьба [Текст]: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры / Под ред. Г.С. Туманяна, - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
36. *Станков, А.Г.* Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков, В.П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
37. *Свищев, И.Д.* Дзюдо [Текст]: учебное пособие для спортивных школ / И.Д. Свищев. - М.: РГАФК, 1999. – 351 с.
38. *Свищев, И.Д.* Результативность атакующих действий дзюдоистов и дзюдоисток на Кубе Мира 1998 года [Текст] / И.Д. Свищев. - М.: РГАФК, 1999. – 142 с
39. *Тишин, Н.П.* Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов [Текст] / Н.П. Тишин, В.А. Бекентов // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1979. – С. 25-27.
40. *Торопин, Г.И.* Чтобы остаться сильнейшим (Проблемы подготовки резервов) [Текст] / Г. И. Торопин // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1984. – С. 15-19.
41. *Туманян, Г.С.* Спортивная борьба [Текст] / Г.С. Туманян. - М.: ФиС, 1985. – 161 с.
42. *Туманян, Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование [Текст] / Г.С. Туманян. - М.: ФиС, 1984. – 127 с.
43. *Филин, В.П.* Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебное пособие для ИФК / В.П. Филин. - М: ФиС, 1987. – 143 с.
44. *Чермит, К.Д.* Симметрия - ассиметрия в спорте [Текст] / К. Д. Чермит. - М.: ФиС, 1992. – 153 с.

45. *Чумаков, Е.М.* О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо [Текст] / Е.М. Чумаков // Спортивная борьба: ежегодник. - М.: ФиС, 1978. – С. 20-23.
46. *Шахмурадов, Ю.А.* Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: (на прим. вол. борьбы) [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: / Ю.А. Шахмурадов - М.: РГАФК, 1999. – 60 с.
47. *Шахмурадов, Ю.А.* Методика обучения спортивной борьбе [Текст] / Ю.А. Шахмурадов // Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М., 1998. – С. 11-17.
48. *Шахмурадов, Ю.А.* Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе [Текст]: методические разработки / Ю.А. Шахмурадов, Г.Б. Бардамов, В.Л. Дементьев. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 231 с.
49. *Юшков, О.П.* Система подготовки резерва по спортивной борьбе [Текст] / О.П. Юшков // Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». - М.: 1998. – С. 32-34.
50. *Юшков, О.П.* Начальное обучение в вольной борьбе [Текст] / О.П. Юшков // Спортивная борьба: ежегодник. - М., 1982. – С. 13-15.