



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической
культуры и спорта

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО
СТИЛЯ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05
«Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Физическая
культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

72,6 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«2» 05 2023 г.

зав. кафедрой ТИМ ФК и С

Жабиков (к.п.н., доцент)

Жабиков Владислав Еремекбаевич

Выполнил:

Студент группы: ОФ/514-073-5-1

Шоева Анжела Рустамовна

Научный руководитель:

доцент кафедры ТИМФКиС

Черная Елена Викторовна

Челябинск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ	7
1.1 История и современное состояние вольной борьбы	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 7-8 лет	16
1.3 Физическая подготовка борцов	24
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	38
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	41
2.1 Организация и методы исследования.....	41
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет .	46
2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования	56
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивная борьба – медалеемкий вид спорта. В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу олимпийских игр в Сент-Луисе (США). В 1952 году Россия впервые выступала на Олимпиаде и сразу же завоевала первое место. На олимпийских играх в Токио у наших спортсменов 3 золотых медали и 2 бронзы. Популярность борьбы обусловлена тем, что она малотравматична, но в то же время зрелищна и развивает настоящие мужские качества.

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

К сожалению, только треть (31%) россиян занимаются спортом регулярно, 62% опрошенных находят причины, чтобы отложить это «на потом». Об этом пишет РИА «Новости». Спортивная борьба служит средством развития всех физических качеств и повсеместное распространение отечественной школы борьбы обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам совершенствования технико-тактического мастерства борцов на разных этапах многолетней тренировки [9].

Основные положения многолетней тренировки борцов ее этапы и содержание частично отображены в работах Алиханова И.И. (1979, 1982, 1986), Новикова А.А. и Колесова А.И. (1972) и др.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной

методики обучения техники на начальных этапах.

Эта проблема имеет яркую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований [4].

К сожалению, в теории борьбы основам правильного выполнения технико-тактических действий уделено мало внимания, множество исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной мере учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми [17].

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Цель исследования. Разработать методику технико-тактической подготовки детей в группе начальной подготовки по вольной борьбе.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки вольных борцов.

Предмет исследования. Особенности формирования технико-тактической подготовленности борцов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: Предполагается, что разработанная методика позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки спортсменов в группе начальной подготовки борцов если учитывать следующие условия:

1. Средства и методы тренировки будут соответствовать возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.

2. Будут применяться тренировочные схватки.
3. Преимущественное выполнение базовых технико-тактических действий.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы тренировки в группе начальной подготовки борцов вольного стиля;
2. Разработать методику тренировки в группе начальной подготовки на основе различных приемов;
3. Экспериментально апробировать разработанную методику.

База исследования: Спортивная школа единоборств имени Александра Владимировича Иваницкого г. Сатка.

Структура работы: работа состоит из введения, раскрывающего проблему исследования, а также из двух глав: теоретической и опытно-экспериментальной, заключения, списка использованной литературы

Суть эксперимента: Нами проведено опытно-экспериментальное исследование по определению эффективности технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет с соблюдением выдвинутых положений гипотезы. На опытно-экспериментальной базе исследования в течение пяти месяцев проведены занятия со спортсменами 7-8 лет в количестве 24 человек. Из них были сформированы две равносильные группы по 12 человек в каждой. В контрольной группе занимались спортсмены по традиционной методике, согласно программе, принятой в спортивной школе. Спортсмены экспериментальной группы занимались по экспериментальной методике в которой сочетались базовые технико-тактические упражнения с проведением соревновательных поединков.

Представленное исследование проводилось в течение 2022-2023 учебного года и согласно цели и задачам, было разделено на три этапа: теоретический; опытно-экспериментальный; заключительный.

На теоретическом этапе исследования (сентябрь-ноябрь 2022 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы технико-тактической

подготовки борцов на этапе начальной подготовки. Был сформулирован понятийный аппарат исследования, а именно определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования. В рамках данного этапа проанализированы источники научно-методической литературы периодических и учебных изданий, раскрыты основные термины исследования.

На опытно-экспериментальном этапе исследования (декабрь 2022 г. – апрель 2023 г.) проводился педагогический эксперимент по проверке эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет. Проведено контрольное и итоговое тестирование физической подготовленности спортсменов, а также экспертная оценка технико-тактических действий юных борцов в рамках тренировочных схваток. На данном этапе проведено педагогическое наблюдение за ходом спортивной подготовки борцов 7-8 лет.

На заключительном этапе исследования (май-июнь 2023 г.) подводились итоги опытно-экспериментального исследования, прорабатывался полученный материал и сопоставлялись полученные результаты эксперимента с исходными данными. Выявлена эффективность реализации методики исследования на основе выдвинутой гипотезы. Проводилась подготовка текста квалификационной работы, подготавливалась презентация и доклад.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

1.1 История и современное состояние вольной борьбы

Вольная борьба – это один из видов борьбы, в котором два спортсмена соревнуются за победу, используя техники бросков, удержания и попыток захвата противника [20].

Суть вольной борьбы заключается в том, чтобы победить соперника, заставив его касаться плечами или спины пола, либо получив больше очков за выполнение технических элементов. В вольной борьбе разрешены удары ногами и кулаками, но только при захвате соперника.

Вольная борьба требует от спортсменов силы, гибкости, ловкости и скорости, а также технической подготовки и тактической осведомленности. Этот вид спорта является олимпийским и имеет свои собственные правила и нормы проведения соревнований.

Нами по теме «Технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля» было набрано и проанализировано 124 литературных источника. Все литературные источники мы разделили на 3 вопроса. Наибольшее распространение в литературе получил вопрос «Технико-тактическая подготовка борцов» – 64 источника, вопросу «Физическая подготовка борцов» посвящен 51 источник. Наименьшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «Способы обучения приемам, выполняемым с использованием крестового захвата» – 32 литературных источника (Рисунок 1).

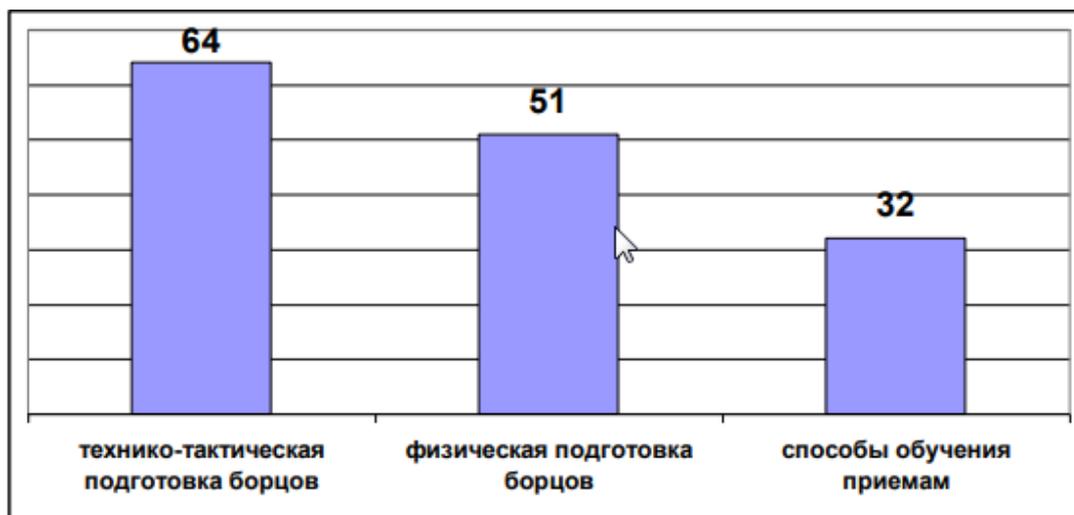


Рисунок1 – Распределение литературных источников по теме «Техничко-тактическая подготовка борцов вольного стиля»

Вольная борьба имеет древнейшие корни, и ее зарождение можно отследить в различных культурах и цивилизациях.

Однако, в современном виде вольная борьба была формализована в конце XIX века в России, когда проводились первые соревнования по этому виду спорта. В 1904 году в Санкт-Петербурге было создано Общество любителей вольной борьбы, которое стало одним из первых организаторов соревнований в этом виде борьбы.

В США вольная борьба стала популярной в начале XX века, когда она была включена в программу Олимпийских игр. С тех пор вольная борьба стала одним из самых популярных видов спорта в мире, с множеством чемпионатов и соревнований на международном уровне.

Вольная борьба – это вид единоборства, в котором два спортсмена используют различные технические приемы, такие как захваты, броски, перевороты, подножки и другие, чтобы победить соперника, положив его на лопатки или набрав больше очков [29].

Отличительной особенностью вольной борьбы является разрешение на захваты ниже пояса, в том числе захваты ног, а также на выполнение приемов с помощью ног, таких как подсечки и подножки. Вольная борьба

является олимпийским видом спорта и требует от спортсменов высокой физической подготовки, технической и тактической подготовки.

Международная любительская федерация борьбы (англ. International Federation of Associated Wrestling Styles, сокращенно FILA) была международной организацией, регулирующей различные виды борьбы в мире, включая вольную борьбу, греко-римскую борьбу, женскую борьбу и др. Федерация была основана в 1912 году и на протяжении более 100 лет развивала и популяризировала борьбу как вид спорта [15].

Однако, в 2013 году ФИЛА была распущена Международным олимпийским комитетом (МОК) после скандального голосования на Олимпийском конгрессе, и вместо нее была создана новая организация – Международная федерация борьбы (UWW), которая заняла место ФИЛА в качестве регулирующего органа для борьбы на международном уровне. Сегодня UWW продолжает развивать и популяризировать борьбу, в том числе вольную борьбу, как один из олимпийских видов спорта.

Процесс включения вольной борьбы в олимпийскую программу начался еще в 1904 году, когда вольная борьба была включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе, США. Однако, на протяжении многих лет существовали периоды, когда вольная борьба не была включена в олимпийскую программу.

В 20-х годах прошлого века вольная борьба была убрана из программы Олимпийских игр, но затем была восстановлена в 1932 году в Лос-Анджелесе. С тех пор вольная борьба постоянно входит в олимпийскую программу. Вольная борьба - один из самых популярных видов спорта в России, который имеет давнюю историю и богатое наследие. История возникновения вольной борьбы в России начинается в XIX веке, когда на территорию Российской империи пришли различные виды борьбы, включая европейскую борьбу и традиционную казачью борьбу.

В 1868 году было организовано первое Российское любительское борцовское общество, которое собирало в себе всех любителей борьбы,

независимо от их мастерства и уровня подготовки. Борьба была популярной среди казаков и народов Кавказа, где она преподавалась в кадетских корпусах.

В 1912 году была создана Российская федерация борьбы, которая объединила все любительские и профессиональные клубы по борьбе в России. В это время вольная борьба стала одним из самых популярных видов борьбы в России, и национальные соревнования по борьбе стали ежегодным традиционным мероприятием.

В 1922 году была создана Советская федерация борьбы, которая стала наследницей Российской федерации борьбы. В это время вольная борьба стала более организованной и структурированной, и были разработаны новые правила и тренировочные методы. Борцы из СССР стали регулярно выступать на международных соревнованиях, и уже в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки советский борец Виктор Иванов выиграл золотую медаль в вольной борьбе.

В 1957 году было создано Центральное управление вольной борьбы при ВЦСПС, которое занималось развитием и организацией соревнований по вольной борьбе в СССР. Вольная борьба стала популярной среди населения, и многие дети начали заниматься этим видом спорта в спортивных секциях и клубах. В 1922 году была создана первая вольно-борцовская секция при Ленинградском общественно-спортивном объединении. В 1925 году состоялся первый официальный турнир по вольной борьбе в Москве, в котором приняли участие спортсмены из разных регионов России [15].

В следующие годы вольная борьба продолжала развиваться и улучшать свои технические и организационные аспекты. В 1936 году вольная борьба была включена в программу Олимпийских игр в Берлине, и спортсмены из СССР в этом виде спорта достигли значительных успехов. В 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки сборная команда СССР в вольной борьбе завоевала 6 золотых медалей из 8 возможных.

После распада СССР вольная борьба продолжила развиваться и получила признание на международном уровне. В 2013 году Международный олимпийский комитет рассматривал вопрос об исключении вольной борьбы из программы Олимпийских игр, однако после широкой общественной поддержки это решение было отменено.

Сегодня вольная борьба продолжает оставаться одним из популярных видов спорта в России и других странах мира. Ежегодно проводятся множество турниров и соревнований, на которых соревнуются лучшие спортсмены из разных регионов и стран. Кроме того, вольная борьба является одним из базовых видов спорта, который включен в программу обучения в школах и вузах.

Таким образом, история возникновения и развития вольной борьбы в России тесно связана с развитием спорта в целом. Этот вид спорта стал популярным благодаря своей эффективности, интересности и доступности для занятий.

С 1952 года Советский Союз начал активно развивать борьбу как вид спорта. С этого года советские борцы начали выступать на Олимпийских играх, и уже в первый год у них был серьезный претендент на золотую медаль в вольной борьбе - швед Антонссон Б.

В следующие годы советские борцы стали все более успешными на международной арене. Они выигрывали множество чемпионатов мира и Европы, а также множество медалей на Олимпийских играх.

Одним из наиболее ярких периодов в истории советской борьбы были 70-е годы. В это время вольная борьба стала одним из самых популярных видов спорта в СССР, и на международных турнирах наши борцы выигрывали большинство золотых медалей.

Кроме того, в СССР начали создаваться специальные учебно-тренировочные центры для борцов, где они получали все необходимые знания и навыки для успешных выступлений на международных соревнованиях.

В 1991 году, после распада Советского Союза, борцы из разных республик начали выступать уже под разными флагами на международных турнирах. Однако, несмотря на это, борьба в России и дальше оставалась популярным видом спорта, и наши борцы продолжали успешно выступать на международной арене. Сегодня борьба является одним из самых популярных и уважаемых видов спорта в России [24].

В настоящее время вольная борьба является одним из наиболее популярных видов спорта в России. В России есть множество спортивных клубов и школ, в которых занимаются дети и взрослые. Спортивные мероприятия проводятся на различных уровнях - от муниципальных и региональных соревнований до чемпионатов страны и международных турниров.

В России существует множество талантливых борцов вольного стиля, которые достигают значительных успехов на международной арене. Среди них можно отметить Мурата Гасиева, Артура Наева, Завура Угуева, Романа Власова, Садулла Сафину и многих других.

В 2018 году Российская сборная по вольной борьбе заняла первое место на Чемпионате мира по борьбе, который проходил в Хроне, Венгрия. Также, российские борцы достигают высоких результатов на Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

В 1996 г Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой.

Всего с 1952 г. по 1996 г. борцы вольного стиля СССР – России завоевали на олимпийских состязаниях (Таблица 1).

Таблица 1 – Медали борцов вольного стиля СССР, завоеванные на олимпийских состязаниях

1952 год	2 золотые, 1 серебряную медали
1956 год	1 золотую
1960 год	2 серебряные, 3 бронзовые
1964 год	2 золотые, 1 серебряную, 2 бронзовые
1968 год	2 золотые, 1 серебряную
1972 год	5 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовую

1976 год	5 золотых, 3 серебряных
1980 год	7 золотых, 1 серебряную, 1 бронзовую
1988 год	4 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые
1992 год	3 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые
1996 год	3 золотые, 1 серебряную

Александр Медведь – борец вольного стиля с самым впечатляющим достижением - три золотые олимпийские медали и семь чемпионских титулов на чемпионатах мира. Также дважды стали олимпийскими чемпионами и шесть раз выигрывали чемпионаты мира Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев. Другие знаменитые борцы, выигравшие по две золотые медали на Олимпийских играх - Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев и МахарбекХадарцев. На сегодняшний день женщины также участвуют в чемпионатах Европы по вольной борьбе, что свидетельствует о продолжающейся эмансипации в спорте.

Сотни лет назад в Англии возник вид спорта, который впоследствии стал известен как вольная борьба. Согласно историческим документам, в XVIII веке англичане устраивали поединки, сходные с современными поединками вольной борьбы. Этот вид спорта распространился по всему миру, но не следует путать его с древнейшим видом спорта - борьбой на поясах. В 1951 году была образована Международная Федерация объединенных стилей борьбы (ФИЛА), которая выполняет множество функций, связанных с развитием и продвижением вольной борьбы в мировом спорте. ФИЛА популяризирует спортивные поединки по всему миру, контролирует соблюдение устава Федерации на международных соревнованиях, а также защищает интересы федераций отдельных стран и помогает в решении конфликтных ситуаций, возникающих между ними [15].

Федерация спортивной борьбы России (ФСБР), основанная в 1993 году, занимается продвижением и развитием как олимпийских, так и не олимпийских видов единоборств в России. Она не только популяризирует и поддерживает это спортивное движение, но и помогает российским спортсменам достичь международного уровня, спонсирует региональные соревнования, спортивные школы и союзы во многих городах страны [15].

Президентом ФСБР является Мамияшвили Михаил Геразиевич, олимпийский чемпион, мастер спорта и борец. Штаб-квартира организации находится в Москве.

Организацией чемпионатов мира по вольной борьбе занимается Международная федерация объединенных стилей борьбы (ФИЛА), которая разрабатывает правила, контролирует выполнение четких требований по подготовке, оснащению спортивного пространства и судейству. Чемпионат представляет собой соревнование борцов-любителей и проводится ежегодно среди мужчин с 1951 года и среди женщин с 1987 года [20].

Под эгидой ФСБР был проведен первый Чемпионат России в 1992 году в Санкт-Петербурге. С тех пор каждый год, за исключением 1998 года, российские спортсмены сражаются за звание чемпиона России в этом виде спорта. ФСБР также спонсирует мероприятия по спортивной борьбе в регионах страны и помогает в развитии и популяризации этого вида спорта.

В спортивных соревнованиях по вольной борьбе, участники разделяются на возрастные и весовые категории, согласно правилам, установленным Федерацией вольной борьбы (ФИЛА). Участники должны иметь медицинскую справку, подтверждающую их состояние здоровья, а также родительское разрешение, оформленное в установленном порядке.

Согласно правилам ФИЛА, взрослые мужчины-борцы должны иметь вес от 57 до 125 кг, мальчики - от 32 до 120 кг, юноши - от 42 до 120 кг, юниоры - от 50 до 120 кг. Взрослые женщины-борцы должны иметь вес от 48 до 75 кг, девочки - от 30 до 62 кг, девушки - от 38 до 70 кг, юниорки - от 44 до 72 кг [31].

В спортивных соревнованиях по вольной борьбе участвуют спортсмены различных возрастных групп. Самая младшая возрастная группа включает в себя мальчиков и девочек до 16 лет, которые обязательно должны иметь медицинскую справку и родительское разрешение для участия в соревнованиях.

Юноши и девушки в возрасте от 16 до 18 лет также должны предоставить медицинскую справку и разрешение от родителей.

Юниоры – спортсмены мужского и женского пола до 21 года, которые должны предоставить справку о состоянии здоровья и разрешение от родителей, если им нет 18 лет.

Взрослыми считаются спортсмены старше 20 лет, которые должны предоставить только медицинскую справку, подтверждающую их состояние здоровья.

Юниоры могут участвовать в категории «взрослый спортсмен» только при наличии соответствующей спортивной квалификации. Определение возрастной категории участников и их весовой категории позволяет обеспечить более справедливую борьбу и предотвратить возможные травмы и несчастные случаи на соревнованиях.

Таким образом, вольная борьба – это один из самых старых видов спорта, который в настоящее время продолжает активно развиваться и популярен во многих странах мира. Данный вид спорта характеризуется высокой динамикой и интенсивностью, а также требует от участников не только физической, но и умственной подготовки.

Одной из особенностей вольной борьбы является подразделение участников по возрастным группам и весовым категориям. Правила проведения соревнований устанавливаются международной федерацией борьбы (ФИЛА) и включают в себя требования к медицинским справкам и разрешениям на участие в соревнованиях от родителей для несовершеннолетних спортсменов.

Также важной особенностью вольной борьбы является ее значимость в качестве подготовки к другим видам спорта, таким как бокс, греко-римская борьба, дзюдо, кикбоксинг и другие. В результате, многие успешные спортсмены начинали свой путь с вольной борьбы.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 7-8 лет

В период младшего школьного возраста происходят значительные изменения в развитии организма, которые способствуют его совершенствованию. Кроме того, именно в этот период формирования организма детей благоприятно для развития практически всех физических качеств и координационных способностей, которые могут быть развиты через физическую активность. Поэтому, для эффективной работы с детьми младшего школьного возраста, учителям необходимо обладать глубокими знаниями в области анатомии, физиологии и психологии ребенка. Важно помнить, что у детей этой возрастной категории индивидуальные различия в физическом и психологическом развитии могут быть значительными. Поэтому, для обеспечения оптимальных результатов в работе с детьми, необходимо учитывать их индивидуальные особенности и способности.

Кроме того, для эффективной работы с младшим школьным возрастом необходимо учитывать особенности их психологического развития. Ребенок в этом возрасте находится в стадии формирования своей личности и активно учится взаимодействовать с окружающим миром. Поэтому, чтобы привлечь их внимание и заинтересовать в физических занятиях, необходимо использовать игровые элементы, создавать соревновательную атмосферу и обращать внимание на достижения каждого ребенка.

Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Некоторые дети могут быть более склонны к физическим нагрузкам, тогда как другие могут испытывать трудности в выполнении даже самых простых упражнений. Поэтому необходимо подбирать задания и упражнения с учетом уровня физической подготовленности каждого ученика.

Кроме того, важно помнить, что младший школьный возраст также является периодом быстрого роста и развития костно-мышечной системы. Поэтому необходимо учитывать возможные ограничения и рекомендации по выполнению тех или иных упражнений.

Итак, работа с младшим школьным возрастом требует от преподавателя глубоких знаний по анатомии, физиологии и психологии ребенка, а также умения учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Кроме того, необходимо использовать игровые элементы, создавать соревновательную атмосферу и обращать внимание на достижения каждого ребенка, чтобы заинтересовать их в физических занятиях и способствовать их развитию.

При планировании образовательной программы для младших школьников необходимо учитывать не только их умственные способности, но и анатомо-физиологические особенности, а также уровень физического развития. В младшем школьном возрасте учебная деятельность становится тесно связанной с здоровьем и физическим развитием детей, поскольку это время характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма. Поэтому, при организации учебного процесса, необходимо обращать внимание на физическую активность учеников, регулярно проводить физические упражнения, организовывать спортивные мероприятия и соревнования. Такой подход поможет не только укрепить здоровье ребенка, но и повысить его учебные достижения [7].

В возрасте 7-8 лет у детей происходят значительные изменения в развитии сердечно-сосудистой системы. В этом возрасте увеличивается масса сердца, усиливается его работа и повышается сердечный выброс. Это связано с ростом детей и увеличением объема крови в организме. Также улучшается микроциркуляция крови, что позволяет лучше снабжать органы кислородом и питательными веществами.

Однако, несмотря на все положительные изменения, сердечно-сосудистая система в 7-8 лет еще не полностью сформирована. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем может зависеть от того, насколько хорошо здесь работают в этом возрасте [18].

Поэтому очень важно заботиться о здоровье сердца ребенка в 7-8 лет. Для этого необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями,

учитывать правильное питание, а также избегать курения в присутствии детей.

Возраст от 7 до 8 лет является периодом, когда сердечно-сосудистая система младшего школьника находится на стадии активного развития. Кровяное давление в этом возрасте обычно немного ниже, чем у взрослых, и составляет в среднем 99/64 мм рт. ст. Как правило, при усиленной мышечной работе сердечные сокращения у детей учащаются до более чем 200 ударов в минуту, а после занятий с большим эмоциональным возбуждением - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является возбудимость сердца, которая может приводить к аритмиям при различных внешних воздействиях. Однако систематические занятия физическими упражнениями и спортом могут существенно улучшить работу сердечно-сосудистой системы, расширить ее функциональные возможности и способствовать улучшению здоровья детей младшего школьного возраста. На рисунке 2 представлена схема сердца.

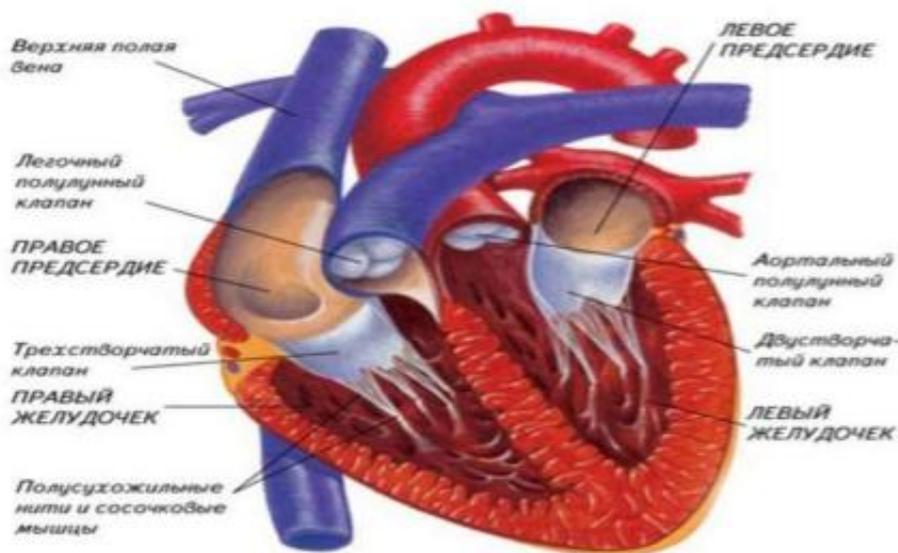


Рисунок 2 – Внутреннее строение сердца

Младший школьный возраст характеризуется высоким уровнем обмена веществ, который обусловлен активным ростом и развитием организма. У детей этого возраста вырабатывается достаточное количество гормонов

роста, что способствует увеличению мышечной массы и силы, а также улучшает метаболические процессы [22].

У младших школьников быстро обновляются клетки и ткани, поэтому для поддержания высокого уровня энергии необходимо регулярно употреблять пищу. В этом возрасте организм требует большого количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для поддержания здоровья и роста.

Одной из особенностей обмена веществ у детей младшего школьного возраста является быстрый рост костей, что требует достаточного количества кальция и витамина D. Недостаток этих веществ может привести к нарушению роста и развития костной ткани.

Также стоит отметить, что в младшем школьном возрасте дети часто склонны к перекусам и потреблению сладкой и жирной пищи. Это может привести к нарушению обмена веществ и развитию лишнего веса. Поэтому важно следить за правильным питанием и регулярной физической активностью, которые помогут поддерживать здоровье и оптимальный уровень обмена веществ у младших школьников [18].

Мышечная система является важным компонентом физического развития младших школьников. В этом возрасте происходят значительные изменения в структуре и функциональных возможностях мышц, что связано с ростом и совершенствованием координационных способностей.

Многие исследования показывают, что у детей младшего школьного возраста существуют особенности развития мышечной системы, которые влияют на их физическую активность и способность к двигательной деятельности. Так, например, у мальчиков мышечная масса растет быстрее, чем у девочек, что объясняется различиями в уровне половых гормонов.

Одной из особенностей мышечной системы младших школьников является высокая пластичность мышц, что позволяет им легче приспосабливаться к новым нагрузкам и тренировкам. При этом, однако, мышечная выносливость и сила развиваются медленнее, чем гибкость и

координация [23].

Также важно учитывать, что мышечная система младших школьников более подвержена травмам, чем у взрослых. Это связано с несовершенством структуры мышц и связок, а также с неопытностью детей в управлении своим телом.

Однако, систематическая тренировка может значительно улучшить функциональные возможности мышечной системы младших школьников. Поэтому, для достижения наилучших результатов в организации занятий физической культурой с учащимися этого возраста необходимо учитывать их особенности развития мышечной системы.

Костная система детей 7-8 лет находится в стадии интенсивного роста и формирования. На данном этапе развития дети уже обладают более сложной костной системой, включающей более 200 костей. Кости в этом возрасте по-прежнему активно растут и формируются, что позволяет им адаптироваться к новым условиям окружающей среды [50].

Одной из главных особенностей костной системы младшего школьного возраста является её высокая подвижность. Это связано с особенностями соединительной ткани, которая еще не сформировалась полностью. Кроме того, кости в этом возрасте еще не имеют окончательной формы и могут подвергаться деформациям при неравномерном росте и развитии мышц.

Костная ткань детей 7-8 лет содержит большое количество органических и неорганических веществ, включая кальций, фосфор, коллаген и другие компоненты. Именно благодаря этим веществам кости становятся прочными и эластичными.

Однако, несмотря на все преимущества, костная система младших школьников достаточно уязвима и требует особого внимания и заботы. При несоблюдении правильного режима физической нагрузки, недостатке питательных веществ и витаминов, а также при наличии других факторов риска, могут возникать различные заболевания костей и суставов. Поэтому важно обеспечивать детей полноценным и сбалансированным питанием,

регулярной физической активностью и вовремя обращаться к врачу при появлении каких-либо проблем со здоровьем костной системы [23].

Дыхательная система детей младшего школьного возраста проходит через значительные изменения и совершенствования. В этот период ребенок уже обладает всеми основными дыхательными функциями и может свободно дышать через нос и рот. Объем легких у детей в возрасте 7-8 лет составляет примерно 1,4 литра, а дыхательная частота в покое колеблется в пределах 18-20 вдохов в минуту [56].

Кроме того, у детей младшего школьного возраста еще не развито полностью кашлевой рефлекс, что может привести к тому, что они иногда затрудняются при отхождении мокроты. Поэтому важно обучать детей правильному дыханию и укреплять дыхательную мускулатуру.

Важно также учитывать, что в этом возрасте дыхательная система еще не полностью сформирована и уязвима к внешним воздействиям, таким как инфекции, аллергены и загрязнения окружающей среды. Поэтому необходимо обеспечивать детей младшего школьного возраста чистым воздухом и обучать им правильному дыханию, чтобы они могли эффективно бороться с возможными респираторными заболеваниями и приспособиться к различным физическим нагрузкам.

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в нервной системе детей. На этом этапе происходит дальнейшее развитие головного мозга, а также улучшение мозговой деятельности. В этот период нервная система уже достаточно сложна, и способна выполнять более сложные функции [62].

Одной из главных задач нервной системы является координация работы всех органов и систем организма. Для этого нервная система использует различные механизмы, включая проводящие пути, сенсорные нервы, центральную нервную систему и другие структуры.

Кроме того, в младшем школьном возрасте происходит дальнейшее улучшение памяти, внимания, мышления, способностей к обучению и

решению различных задач. Дети могут легко усваивать новые знания и умения, осваивать новые навыки, и развивать свои творческие способности.

Важно отметить, что на этом этапе нервная система детей становится более устойчивой к стрессу и воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Однако нервная система детей младшего школьного возраста все еще очень чувствительна к внешним воздействиям, и нуждается в особом внимании и заботе со стороны взрослых.

Таким образом, развитие нервной системы детей младшего школьного возраста является важной составляющей их общего развития. Оно включает в себя множество различных процессов, и требует особого внимания со стороны родителей, учителей и других взрослых, чтобы обеспечить максимально благоприятные условия для роста и развития маленьких людей.

Мышление является одной из ключевых функций психического развития ребенка в младшем школьном возрасте. В данном периоде наблюдается быстрое развитие всех видов мышления: восприятия, внимания, памяти, воображения, речи, а также формирование логического мышления. Возрастные особенности мышления младших школьников связаны с их психологическими и физиологическими особенностями [22].

В младшем школьном возрасте у детей уже сформирована способность к образному мышлению, а также они начинают усваивать логические законы, которые лежат в основе абстрактного мышления. Однако, до конца периода младшего школьного возраста, дети еще не достигли высокого уровня развития логического мышления, что связано с незрелостью нервной системы и нехваткой жизненного опыта.

Особое значение в развитии мышления младших школьников имеет игра, так как игровая деятельность способствует развитию внимания, памяти, воображения и логического мышления. Кроме того, образовательные игры, направленные на формирование умения анализировать, сравнивать, обобщать и делать выводы, содействуют развитию логического мышления.

Внимание является одним из важных психических процессов, который

играет существенную роль в учебной деятельности и повседневной жизни детей младшего школьного возраста. Одной из особенностей внимания у детей этого возраста является его недостаточная устойчивость и непостоянство. Они могут легко отвлечься на что-то новое и интересное, а затем быстро переключиться на другую деятельность, не закончив начатое. Это связано с тем, что младшие школьники еще не сформировали достаточно высокого уровня концентрации внимания [43].

Кроме того, у детей этого возраста наблюдается развитие «фокусированного внимания», т.е. способности сосредоточиться на определенном объекте или задаче в течение некоторого времени. Однако, этот тип внимания еще недостаточно развит для выполнения длительных и сложных заданий.

Другой особенностью внимания у младших школьников является его частичный и фрагментарный характер. Они склонны уделять внимание только тем аспектам задачи, которые считают наиболее интересными и значимыми, а остальное игнорировать. Это связано с тем, что дети этого возраста еще не научились рассматривать задачу в ее целостности и связывать между собой различные ее аспекты.

Одной из особенностей внимания у детей младшего школьного возраста является его зрительная направленность. Дети часто опираются на зрительные образы и их привязку к задаче, что может приводить к трудностям в выполнении заданий, требующих абстрактного мышления.

В целом, внимание у детей младшего школьного возраста еще находится в процессе формирования и развития, что требует соответствующей поддержки и помощи со стороны взрослых, включая педагогов и родителей.

Младший школьный возраст - это период интенсивного развития личности, в том числе формирования черт характера. Черты характера - это устойчивые особенности психической жизни человека, которые определяют его поведение и отношение к окружающему миру.

Одной из основных черт характера младшего школьника является эмоциональная неустойчивость. Дети этого возраста могут быстро переключаться от одного настроения к другому, испытывать сильные эмоции и импульсивно реагировать на ситуации.

Еще одной чертой характера младшего школьника является доверчивость. Дети этого возраста склонны доверять авторитетным взрослым и принимать за истину все, что им говорят. Однако, при этом они также могут быть настороженными к незнакомым людям и новым ситуациям.

В то же время, младшие школьники проявляют любопытство и жажду новых знаний. Они активно исследуют мир вокруг себя, задают много вопросов и хотят узнать все о том, что их окружает [42].

Одной из важных черт характера младшего школьника является уважение к старшим и доброта к сверстникам. Дети этого возраста умеют сочувствовать другим, помогать им и стремятся поддерживать дружеские отношения.

Еще одной особенностью характера младшего школьника является склонность к мечтательности и фантазии. Дети этого возраста любят играть в вымышленные игры, строить замки из песка и мечтать о будущем.

Таким образом, черты характера младшего школьника являются проявлением его индивидуальности и определяют его поведение и отношение к окружающему миру. Они также могут влиять на учебную деятельность и социальные взаимодействия ребенка в школе и за ее пределами.

1.3 Физическая подготовка борцов

Приемы вольной борьбы являются сложной группой техник, освоение которых требует высокой физической подготовки. Для успешного выполнения этих приемов необходимо хорошее общее физическое развитие, в частности развитие мышц ног, спины и шеи. Высокий уровень специальной

физической подготовки, необходимый для борцов вольного стиля, также является ключевым фактором в освоении приемов вольной борьбы [33].

Основными средствами тренировки вольных борцов являются разнообразные физические упражнения, которые оказывают прямое или опосредованное воздействие на совершенствование мастерства спортсменов. Тренировочные упражнения могут включать в себя упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты и гибкости, а также на совершенствование техники выполнения приемов [37].

Эффективность тренировки вольных борцов в значительной степени зависит от правильно подобранной программы тренировок и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. При правильном подходе к тренировке и соответствующем образе жизни вольные борцы могут достичь высоких результатов в соревнованиях.

Состав упражнений существенно зависит от наиболее часто применяемых борцом его излюбленных приемов (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Проведение бросков в стойке

Проведение бросков соперника в стойке является сложным процессом, который требует значительной общей и специальной физической подготовки. Вопросы, связанные с физической подготовкой борцов, были рассмотрены многими авторами, среди которых Завьялов А.И., Замятин Ю.П., Жуков Е.К., Коц Я.М., Миндиашвили Д.Г. и Моргунов Ю.А.

Практический опыт показывает, что начинать заниматься техникой и тактикой вольной борьбы необходимо с раннего детского возраста. При поступлении детей в детскую школу вольной борьбы в возрасте 7-8 лет, задача тренера заключается в первую очередь в укреплении здоровья детей и подготовке их к освоению сложной и многообразной техники борьбы. Для этого проводятся различные физические упражнения, направленные на повышение физической подготовки и совершенствование мастерства спортсменов [20].

Борьба вольного стиля является одним из наиболее сложных видов спорта, требующим от спортсменов высокой общей и специальной физической подготовки. При обучении борцов вольного стиля в возрасте 7-8 лет требуется уделить особое внимание развитию компонентов общей физической подготовки.

Компоненты общей физической подготовки, необходимые для успешной тренировки борцов вольного стиля в этом возрасте, включают в себя следующие компоненты [16].

Силовую подготовку – развитие мышечной силы и выносливости. Силовые упражнения должны быть направлены на развитие мышц ног, спины и шеи, а также на укрепление мышц корпуса.

Выносливость – способность продолжительно выполнять физические нагрузки. Для ее развития рекомендуется использовать разнообразные упражнения, включая бег, прыжки, плавание и другие виды аэробных тренировок.

Гибкость – способность выполнения различных движений с максимальной амплитудой [27]. Для ее развития можно использовать специальные упражнения, направленные на растяжку мышц и связок.

Быстроту – способность быстро реагировать на движения противника и выполнить соответствующий прием. Для ее развития рекомендуется использовать упражнения на скорость и реакцию.

Координацию – способность совершенствовать сложные движения и улучшать управление своим телом. Для ее развития можно использовать специальные упражнения на координацию движений [24].

Развитие компонентов общей физической подготовки играет важную роль в формировании физической подготовки борцов вольного стиля в возрасте 7-8 лет. Он способствует укреплению здоровья, улучшению физической формы и развитию необходимых физических навыков и навыков, необходимых для освоения сложной техники борьбы.

а) Сила

Сила – это физическое качество, которое определяет способность совершать усилия посредством мышечных согращений. Существует несколько видов силы, включая максимальную, скоростную, выносливость и силу взрыва. Каждый из этих видов силы требует различных методов тренировки.

Максимальная сила – это способность совершать усилие максимальной величины однократно. Она требует тренировки с использованием тяжелых весов и низкого количества повторений. Например, тренировки с использованием гантелей, штанги и тренажеров для укрепления мышц.

Скоростная сила – это способность совершать усилия на максимальной скорости. Она требует тренировки с использованием легких весов и высокой скорости выполнения упражнений. Например, тренировки с использованием скакалки, мячей и других приспособлений для улучшения скоростных навыков.

Выносливость – это способность совершать усилия в течение

длительного времени. Она требует тренировки с использованием высокого количества повторений и средних весов. Например, тренировки на эллиптических тренажерах, бег на длинные дистанции и подъем по лестнице.

Взрывная сила – это способность совершать быстрое и мощное усилие. Она требует тренировки с использованием упражнений, направленных на развитие мощности и скорости мышц. Например, подъемы на боковую планку, прыжки на месте, выпрыгивания на ящик и другие упражнения, которые требуют быстрого и сильного движения.

Методы тренировки силы включают в себя тренировки с использованием своего собственного веса, тренировки на тренажерах, тренировки с использованием гантелей, штанг и других приспособлений. Частота тренировок зависит от целей и уровня подготовки человека, но обычно рекомендуется тренироваться не менее 2-3 раз в неделю. Также важно правильно питаться и отдыхать, чтобы достичь наилучших результатов.

Сила играет важную роль в механике движения и является причиной движения и мерой взаимодействия сил. Это утверждение было сделано Никитушкиным В.Г. В его работе было показано, что мышечные напряжения могут быть использованы для выполнения механической работы, такой как поднятие штанги или сдвиг стола, а также для ускорения, замедления или остановки движущихся тел. Он также отметил, что максимальное напряжение мышцы, которое может быть произведено при возбуждении, принимается как мера силы [31].

Сила – это физическое качество, которое характеризует способность совершать усилия. Она измеряется в Ньютонах и может быть произведена как векторная или скалярная величина. Сила играет важную роль в механике движения и является причиной движения тел. Для того, чтобы тело начало движение, необходимо оказать на него силу. Более того, для того, чтобы изменить скорость или направление движения тела, также необходимо оказать на него дополнительную силу.

Мышечные напряжения могут быть использованы для выполнения механической работы. Например, при подъеме тяжестей, человек использует мышцы своих рук и спины, чтобы поднять объект. При этом мышечные клетки сокращаются, производя напряжение, которое передается на скелет тела и позволяет двигать объект. Кроме того, мышечные напряжения могут быть использованы для ускорения, замедления или остановки движущихся тел.

Максимальное напряжение мышцы, которое может быть произведено при возбуждении, принимается как мера силы. Это означает, что чем сильнее мышечное напряжение, тем больше сила, которую можно произвести. Таким образом, для того, чтобы развивать силу, необходимо тренировать мышцы, чтобы они могли производить большее напряжение.

Следовательно, развитие силовых способностей является важным аспектом физической подготовки. Методические основы развития силовых способностей борцов вольного стиля 7-8 лет должны включать разнообразные упражнения, направленные на укрепление мышц и развитие выносливости. Тренировочный процесс должен быть сбалансирован и охватывать все группы мышц, особое внимание уделяя мышцам ног, спины и шеи, которые являются ключевыми в вольной борьбе.

б) Виды силы.

Менхин Ю.В. указывает, что в спортивной практике существует разделение понятий силы на абсолютную и относительную[27].

Динамическая и статическая сила мышц – это два типа силы, которые производятся мышечными волокнами в процессе сокращения.

Статическая сила мышц проявляется при удержании тяжестей или при выполнении упражнений, которые требуют удержания позы на определенное время без движения. В этом случае мышцы поддерживают силу и не изменяют своего положения. Например, при выполнении планки, мышцы корпуса и рук напряжены, чтобы удерживать позу без движения.

Динамическая сила мышц проявляется при выполнении движений и

изменении направления движения. Например, при выполнении упражнения "жим штанги" мышцы рук производят силу, чтобы поднять штангу вверх, затем позволяют ей медленно опускаться вниз. В этом случае мышцы производят различные уровни силы в зависимости от положения и направления движения.

Оба типа силы мышц являются важными для развития силовой выносливости и способности к выполнению различных упражнений. Тренировка статической силы мышц помогает улучшить способность к удержанию позы и устойчивости тела, а тренировка динамической силы мышц помогает развить силу и выносливость мышц при выполнении различных движений.

Абсолютная сила в спортивной физиологии - это мера максимальной силы, которую спортсмен может произвести при выполнении определенного упражнения или движения. Эта мера не зависит от размера или массы спортсмена и выражается в абсолютных значениях, например, в килограммах или фунтах.

Абсолютная сила обычно используется для оценки уровня физической подготовки и производительности спортсменов в силовых видах спорта, таких как пауэрлифтинг, тяжелая атлетика и бодибилдинг. Она также может быть полезна в других видах спорта, которые требуют высокого уровня силы, например, в регби, футболе и хоккее.

Определение абсолютной силы включает в себя использование специальных приборов, таких как динамометры, которые измеряют максимальную силу, которую спортсмен может произвести при выполнении определенного упражнения или движения. Для достижения высокого уровня абсолютной силы спортсмены обычно используют различные методы тренировки, такие как тренировка на силу, тренировка на выносливость, работу с уменьшением времени отдыха между подходами и прогрессирующую нагрузку.

Однако, помимо абсолютной силы, в спортивной физиологии также

используется понятие относительной силы, которая выражается как отношение абсолютной силы к массе тела спортсмена. Она может быть полезна для сравнения уровня силы между спортсменами с различными размерами и массой тела.

Согласно исследованию Платонова В.Н., одной из основных составляющих для проявления силы является способность мышечной ткани сокращаться в ответ на различные виды раздражения, такие как механическое, электрическое или химическое. Эта способность является свойством мышечной ткани, которое определяется между прочими факторами, химическими процессами в мышечной клетке и ее механической структурой.

В соответствии с научными исследованиями, мышечная ткань способна к сокращению благодаря активации миофиламентов, которые являются основными конструктивными элементами мышечной клетки. Сокращение мышцы может быть инициировано различными стимулами, включая механические, электрические и химические.

Механический стимул может быть применен, например, при выполнении силовых упражнений, таких как тяга или подъемы, где мышцы принимают нагрузку, что приводит к сокращению миофиламентов. Электрический стимул может быть использован при электростимуляции мышц, когда электрический ток применяется к мышечной ткани, что также приводит к сокращению миофиламентов. Химический стимул может возникать в результате реакции мышечных клеток на химические сигналы, такие как нейромедиаторы или гормоны, которые вызывают сокращение мышцы.

Способность мышечной ткани сокращаться в ответ на различные виды раздражения является ключевым фактором для проявления силы. Однако, важно отметить, что этот процесс может быть усилен тренировкой и оптимизацией питания, которые могут повысить эффективность сокращения мышц[39].

в) Методики воспитания силы

В воспитании силы в спортивной физиологии используются две принципиально противоположные методики - электростимуляция мышц и методика использования упражнений с сопротивлением. Обе методики действуют мощным раздражителем живой ткани и имеют общую физиологическую основу. Электростимуляция мышц осуществляется путем применения переменного тока звуковой частоты с соответствующей модуляцией. Это вызывает сокращение мышц без каких-либо болевых ощущений. Механизм сокращения мышц связан с проходом через них электрического нервного импульса, который и запускает сократительный процесс. Однако, метод электростимуляции не получил широкого применения в практике, так как проявление силовых качеств спортсменов связано с центральной нервной системой и волевыми проявлениями. Метод электростимуляции исключает проявление волевых качеств и требует специальной аппаратуры и подготовленных кадров [44].

Таким образом, электростимуляция мышц и методика использования упражнений с сопротивлением представляют собой две принципиально противоположные методики воспитания силы. Обе методики имеют свои преимущества и недостатки, но необходимо учитывать в зависимости от конкретной ситуации и целей тренировки. Методика использования упражнений с сопротивлением позволяет развивать не только силу мышц, но и координацию движений, баланс, выносливость и другие физические качества. Она также позволяет тренировать несколько групп мышц одновременно, что является важным для развития комплексной физической подготовки. Кроме того, использование упражнений с сопротивлением не требует специального оборудования и может быть проводимо в любом удобном месте.

Однако, методика использования упражнений с сопротивлением может быть недостаточно эффективной для развития максимальной силы мышц. В то время как, электростимуляция мышц может быть более эффективной для

развития максимальной силы, особенно в случаях, когда тренировка с использованием упражнений с сопротивлением становится недостаточной.

Также следует отметить, что методика электростимуляции мышц может быть более безопасной для тех, кто имеет травмы или ограничения в движении. Однако, это не должно заменять общую физическую тренировку, которая помимо развития силы также способствует улучшению общего состояния здоровья.

Таким образом, выбор методики тренировки силы должен быть основан на конкретных целях и условиях, а также учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

г) Общая ловкость

Заирский В.М. отмечает, что ловкость является одним из важнейших физических качеств, которое характеризуется способностью быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость представляет собой способность решать двигательные задачи различными способами. В свою очередь, отсутствие ловкости может приводить к неэффективности выполнения двигательных задач, что особенно важно для спортсменов [16].

Согласно исследованиям, основу качества ловкости составляет совершенство условно-рефлекторной деятельности коры больших полушарий головного мозга. Это означает, что способность быстро и точно решать двигательные задачи зависит от функциональных возможностей головного мозга. При этом наиболее важным этапом в решении двигательной задачи является переработка информации, что подразумевает поиск формулы движения и ответ на полученную информацию от внешнего условного раздражителя. Более быстрый ответ возможен, если имеется автоматизированный навык выполнения соответствующего двигательного действия.

Для развития ловкости необходимо повышать способность к идентификации, дифференциации и анализу внешних и внутренних

раздражителей, а также способность координировать различные движения, развивать чувство равновесия и точность регистрации положений и движений различных частей тела. Для этого подходят акробатические упражнения, упражнения на равновесие, имитационные упражнения, упражнения на мосту. Важную роль в развитии ловкости играют также занятия разнообразными видами спорта.

Таким образом, ловкость представляет собой важное физическое качество, которое необходимо развивать для эффективного решения двигательных задач. Для этого необходимо повышать функциональные возможности головного мозга, а также улучшать способность к идентификации, дифференциации и анализу внешних и внутренних раздражителей. Развитие ловкости достигается через упражнения и занятия, которые направлены на улучшение координации движений, а также на развитие чувства равновесия и точности регистрации положений и движений различных частей тела.

В учебнике Холодова Ж.К. говорится о том, что для развития общей ловкости рекомендуется проводить тренировки, которые включают в себя акробатические упражнения, упражнения на равновесие, имитационные упражнения, упражнения на мосту и другие подобные упражнения. Также важно заниматься различными видами спорта, чтобы расширить диапазон вариативности действий и двигательных задач [59].

Существует ряд методических приемов и конкретных упражнений, которые могут помочь в развитии ловкости. Например, можно проводить упражнения на скорость реакции, где спортсмену нужно быстро реагировать на внешние раздражители и выполнять соответствующие двигательные действия.

Также полезно проводить упражнения на точность движений, где спортсмену нужно выполнять заданные движения с максимальной точностью и без ошибок. Это помогает развивать чувство контроля над своим телом и улучшать координацию движений.

д) Общая гибкость

Общая гибкость – это способность человека выполнять движения с большим диапазоном амплитуды в суставах, не причиняя себе боли и дискомфорта. Это показатель гибкости всего тела, включая мышцы, сухожилия, связки и суставы. Общая гибкость имеет важное значение в большинстве видов спорта и физических занятий, таких как йога, танцы, гимнастика, фитнес и т.д. Улучшение общей гибкости может привести к повышению производительности в спорте и повседневной жизни, а также снизить риск получения травм при выполнении физических упражнений [44].

Согласно исследованиям, раннее начало занятий по развитию гибкости, включая упражнения с большей амплитудой движения, способствует сохранению подвижности в зрелом возрасте. Рекомендуется проводить тренировки по развитию гибкости после разогрева, когда мышцы более эластичны, чтобы избежать возможных травм и достичь максимальной эффективности.

Существуют две формы общей гибкости: активная и пассивная. Активная гибкость – это амплитуда движения, которую можно достичь приложением усилий собственных мышц, а пассивная гибкость – это амплитуда движения, которую можно достичь приложением внешних сил. Обе формы гибкости важны для здоровья человека и для успеха в различных видах спорта [36].

Тренировки на развитие гибкости должны включать упражнения на растяжку мышц и связок, учитывая индивидуальные особенности каждого человека, его возраст и уровень физической подготовки. Это позволяет достичь наибольшей эффективности тренировок и избежать возможных травм.

Таким образом, развитие общей гибкости важно для здоровья и успеха в спорте. Для достижения наилучших результатов необходимо начинать тренировки с раннего детства, использовать правильный подход к тренировкам и учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

Специальная физическая подготовка

а) Специальная скоростно-силовая подготовка

Основываясь на данных Капилевича Л.В. можно сказать, что скоростно-силовая подготовка является важным аспектом тренировочного процесса борцов, начиная с детского возраста. В этом возрасте дети находятся в стадии интенсивного роста, и поэтому особое внимание следует уделять развитию силовых качеств и скорости [18].

Скоростно-силовая подготовка борцов 7-8 лет включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие силы, скорости и координации движений. В этом возрасте рекомендуется использовать легкие веса и низкие платформы для выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Основными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощением и упражнения с использованием собственного веса. Для развития скорости рекомендуется использовать различные виды бега и прыжков, а также технические упражнения для совершенствования техники выполнения борцовских приемов.

Важной частью скоростно-силовой подготовки является развитие координации движений. Это достигается с помощью упражнений, которые требуют точности движений и хорошей координации рук и ног.

Регулярная тренировка, включающая упражнения на развитие скорости и силы, поможет детям в 7-8 лет достичь более высокого уровня физической подготовки. Важно помнить, что тренировочный процесс должен быть организован в соответствии с возрастом и физическими возможностями детей, чтобы избежать травм и обеспечить полноценный рост и развитие.

Эффективность многих технических действий в борьбе зависит не только от умения спортсмена удачно оторвать сопротивляющегося противника от ковра, но и от скорости выполнения данных действий. Он утверждает, что борец, обладающий даже небольшим преимуществом в быстроте действий на сотые доли секунды по сравнению со своим

соперником, может иметь значительное преимущество в поединке [18].

Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы.

Выполнение большинства технических действий спортивной борьбы обеспечивается включением в работу большого количества мышечных групп [20].

б) Специальная ловкость

Специальная ловкость для борцов – это способность быстро и точно выполнять технически сложные движения во время поединка. Она включает в себя такие элементы, как умение быстро менять позицию тела, уклоняться от атак соперника, выполнять захваты и броски с определенным стилем и техникой, а также быстро реагировать на действия противника. Для развития специальной ловкости борцы используют различные упражнения на координацию, реакцию и маневренность, а также постоянно тренируются на реализацию технических элементов в бою [13].

Развитие ловкости является важным элементом спортивной тренировки для борцов. Для достижения максимальных результатов в этой области необходимо использовать специальные упражнения, которые можно разделить на несколько групп. Эти группы включают в себя упражнения для изучения сложных движений, пополнения запаса двигательных навыков, отработки наиболее удобных для борца и целесообразных против разных соперников стоек, изменения исходных положений и изменения скорости и темпа. Кроме того, усложненные упражнения могут помочь борцам развивать универсальность и адаптивность своих навыков и подготавливаться к самым сложным ситуациям на ринге. Эти группы упражнений были выделены на основе многолетнего опыта спортивной тренировки и являются эффективными методами развития ловкости в борьбе.

в) Специальная гибкость

Специальная гибкость в спортивной борьбе является важной

составляющей физической подготовки борцов. Она позволяет спортсменам выполнять технически сложные движения, уменьшает вероятность получения травм и повышает общую гибкость тела. Для развития специальной гибкости в борьбе необходимо использовать различные методы тренировки, такие как статические и динамические упражнения, растяжка, йога и другие специальные техники. Эти методы позволяют улучшить гибкость конкретных мышечных групп, которые используются в борьбе, а также развить общую гибкость и координацию движений. Кроме того, специальная гибкость требует регулярной тренировки и постоянного совершенствования, чтобы достичь максимальных результатов в борьбе [13]. Увеличение амплитуды движений при выполнении приемов может увеличить их эффективность и результативность. Важно также соотношение амплитуд движений атакующего и защищающегося борцов. Борец, выполняя атакующие и защитные действия, стремится достичь максимального эффекта с минимальной амплитудой движения, что позволяет сохранить максимальный запас гибкости в резерве для использования в случае изменения ситуации в ходе схватки [20].

Сбалансированный тренировочный план, включающий развитие этих одиннадцати качеств, является важным для мастерства борца. Хорошая физическая форма позволяет легче осваивать новые технические приемы, тогда как одновременное занятие физической подготовкой и совершенствование технического мастерства требует большего усилия, чем у тренированного спортсмена.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Вольная борьба, как дисциплина спорта, начала свое развитие в конце 1960-х годов. В 1952 году советские борцы вольного стиля впервые приняли участие в Олимпийских играх и выиграли первое место в командном зачете. В настоящее время существует Международная федерация объединенных стилей борьбы – ФИЛА (FILA), в которую входят

170 государств. Соревнования по вольной борьбе проводятся в соответствии с определенными правилами, в которых целью является положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. В данном виде борьбы разрешены захват ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении любого приема.

2. Дети в возрасте 7-8 лет находятся на стадии основного обучения и активно развивают свои когнитивные, физические и социальные навыки. В этом возрасте они начинают более осознанно воспринимать и анализировать информацию, имеют более высокий уровень самоконтроля и могут принимать более взвешенные решения. Они также продолжают развивать свои навыки чтения и письма, что является ключевым элементом их учебного прогресса.

Физически, дети 7-8 лет могут проявлять более уверенное поведение в играх и спорте, у них улучшается координация движений и баланс. В этом возрасте они могут показывать большой интерес к физической активности и заниматься спортом, таким как футбол, баскетбол, гимнастика или танцы.

Таким образом, дети в возрасте 7-8 лет находятся в важном периоде развития и нуждаются в поддержке и стимулировании своих когнитивных, физических и социальных навыков. Взрослые должны помогать им в этом, обеспечивать безопасную и подходящую среду для их развития и учить их тому, что нужно для успешного становления взрослых людей.

3. Физическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной тренировки борца и направлена на развитие физических качеств, необходимых для успешного выступления на ринге. Ключевые физические качества, которые развиваются при подготовке борца, включают в себя силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию и реакцию.

Сила является одним из главных факторов в борьбе и позволяет борцу применять технические приемы с максимальной эффективностью. Для развития силы используются различные силовые упражнения, такие как подтягивания, приседания, жимы штанги, а также упражнения на

тренажерных комплексах.

Гибкость в борьбе играет важную роль, так как позволяет борцу легче выполнять технические приемы и избегать травм. Для развития гибкости используются различные упражнения, такие как затыгивание, растяжка, повороты, выпады и т.д.

Скорость, координация и реакция также являются важными факторами в борьбе и позволяют борцу быстро реагировать на действия соперника и быстро выполнять технические приемы. Для развития этих качеств используются специальные упражнения, такие как тренировки на координационных лестницах, быстрый бег, скакалки, а также другие упражнения с высокой интенсивностью.

ГЛАВА 2. ОЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1 Организация и методы исследования

Представленное исследование проводилось в течение 2022-2-23 учебного года и согласно цели и задачам, было разделено на три этапа: теоретический; опытно-экспериментальный; заключительный.

На первом, теоретическом этапе исследования (сентябрь-ноябрь 2022 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы технико-тактической подготовки борцов на этапе начальной подготовки. Был сформулирован понятийный аппарат исследования, а именно определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования. В рамках данного этапа проанализированы источники научно-методической литературы периодических и учебных изданий, раскрыты основные термины исследования.

На втором, опытно-экспериментальном этапе исследования (декабрь 2022 г. – апрель 2023 г.) проводился педагогический эксперимент по проверке эффективности экспериментальной методики технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет. Проведено контрольное и итоговое тестирование физической подготовленности спортсменов, а также экспертная оценка технико-тактических действий юных борцов в рамках тренировочных схваток. На данном этапе проведено педагогическое наблюдение за ходом спортивной подготовки борцов 7-8 лет.

На третьем, заключительном этапе исследования (май-июнь 2023 г.) подводились итоги опытно-экспериментального исследования, прорабатывался полученный материал и сопоставлялись полученные результаты эксперимента с исходными данными. Выявлена эффективность реализации методики исследования на основе положений выдвинутой гипотезы. Проводилась подготовка текста квалификационной работы, подготавливалась презентация и доклад.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Экспертная оценка.
7. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической литературы представляет собой изучение и анализ имеющихся научных работ и публикаций по теме исследования. Цель такого анализа - выявление наиболее актуальных и значимых научных подходов, теорий, методов и результатов, связанных с исследуемой темой.

В процессе теоретического анализа научно-методической литературы исследователь проходит следующие этапы:

- определение и формулирование проблемы исследования,
- сбор научных работ и публикаций по данной теме,
- анализ имеющейся литературы по ключевым понятиям, теориям, методам и результатам, связанным с темой исследования,
- критическая оценка и анализ полученной информации, выявление противоречий и пробелов в научных подходах и результатов,
- синтез полученной информации и формулирование обобщенных выводов, которые могут быть использованы в дальнейшем исследовании.

Теоретический анализ научно-методической литературы является важным этапом любого научного исследования, так как позволяет получить глубокое понимание проблемы исследования и определить наиболее перспективные направления исследования.

Педагогическое наблюдение в спортивной борьбе представляет собой систематическое и целенаправленное изучение и анализ процесса спортивного соревнования, тренировки и обучения борцов. Целью педагогического наблюдения является выявление особенностей физического

и технического состояния спортсменов, анализ эффективности тренировочных методов и средств, определение проблем и ошибок в технике выполнения борцовских приемов и разработка рекомендаций по их устранению [12].

Педагогическое наблюдение проводится педагогическими работниками (тренерами, преподавателями) и научными работниками (специалистами по физической культуре и спорту), используя различные методы и техники исследования. Основными методами педагогического наблюдения в спортивной борьбе являются:

Визуальное наблюдение – осуществляется непосредственно во время тренировки или соревнования, позволяет выявить технические ошибки, определить уровень физической подготовленности и технических навыков борцов.

Использование специальной технической аппаратуры – например, системы видеонаблюдения и компьютерной обработки данных, позволяют проводить более точный анализ техники выполнения борцовских приемов и эффективности тренировочных методов.

Педагогическое наблюдение в спортивной борьбе позволяет тренерам и научным работникам получать необходимую информацию о состоянии спортсменов, эффективности тренировочных методов и средств, а также определять направления дальнейшей работы по улучшению результатов спортсменов.

Педагогическое тестирование является одним из методов исследования в спортивной борьбе. Оно представляет собой систему заданий, которые направлены на проверку уровня развития определенных качеств, умений и навыков борцов. Целью педагогического тестирования является определение уровня физической и технической подготовленности спортсменов, а также выявление проблем в тренировочном процессе и разработка рекомендаций по их устранению [35].

Педагогическое тестирование может проводиться в различных формах,

в зависимости от целей и задач исследования. Например, для определения уровня физической подготовленности спортсменов могут быть использованы тесты на выносливость, быстроту, силу и гибкость. Для проверки технической подготовленности могут использоваться тесты на качество выполнения борцовских приемов, скорость реакции и прочие.

Педагогическое тестирование проводится педагогическими работниками (тренерами, преподавателями) и научными работниками (специалистами по физической культуре и спорту), используя стандартные тестовые задания и критерии оценки. Результаты тестирования анализируются и используются для оценки уровня физической и технической подготовленности спортсменов, а также для разработки индивидуальных программ тренировок и улучшения результатов.

Педагогическое тестирование является важным методом исследования в спортивной борьбе, так как позволяет получать объективную информацию о состоянии спортсменов, эффективности тренировочных методов и средств, а также определять направления дальнейшей работы по улучшению результатов спортсменов.

Педагогическое тестирование проводилось для оценки физической подготовленности борцов 7-8 лет. Нами были взяты тесты из стандарта по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 2).

Таблица 2 – Описание тестов

№	Название теста	Единица измерения
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сантиметры
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий из 10 раз
4	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения («Цапля»)	Секунды
5	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Количество раз

Педагогический эксперимент. Нами проведено опытно-экспериментальное исследование по определению эффективности технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет с соблюдением гипотезы исследования. На опытно-экспериментальной базе исследования в течение пяти месяцев проведены занятия со спортсменами 7-8 лет в количестве 24 человек. Из них были сформированы две равносильные группы по 12 человек в каждой. В контрольной группе занимались спортсмены по традиционной методике, согласно программе, принятой в спортивной школе. Спортсмены экспериментальной группы занимались по экспериментальной методике с выполнением базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток.

Экспертная оценка проводилась в ходе проведения контрольных схваток до и после эксперимента. В оценке принимали участие пять экспертов – тренеров высшей квалификации и мастера спорта. Оценивались технико-тактические действия борцов контрольной и экспериментальной группы по 10-ти бальной шкале. Проводилось вычисление среднего арифметического значения испытуемых контрольной и экспериментальной группы.

Методы математической статистики применяются в спорте для анализа и обработки большого объема данных, полученных при измерениях физиологических показателей, психологических и технических характеристик спортсменов, анализа результатов соревнований и т.д. Они помогают выявить закономерности и тенденции, определить вероятности наступления определенных событий, провести сравнительный анализ групп спортсменов и т.д. Также методы математической статистики позволяют строить математические модели процессов, происходящих в организме спортсменов, и прогнозировать их результаты.

Для определения достоверности различий между двумя выборками нами использовался t-критерий Стьюдента. t-критерий Стьюдента (или t-тест) – это метод статистической проверки гипотез о равенстве средних

значений двух выборок.

Он основан на распределении Стьюдента, которое используется для оценки стандартной ошибки разности средних значений выборок. Значение t -критерия рассчитывается путем деления разности средних значений на стандартную ошибку разности. Затем используется таблица распределения Стьюдента для определения вероятности того, что различие между выборками является статистически значимым [19].

T -тест широко используется в спортивных исследованиях для сравнения результатов двух групп спортсменов, например, для сравнения физической подготовленности, технических навыков, выносливости и т. д.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет

Достижение высоких результатов в спортивной борьбе является сложным процессом, который требует не только физической, но и психологической и технической подготовки спортсмена. Важным аспектом успешной подготовки является правильное формирование основных принципов технико-тактических действий на начальном этапе обучения.

Однако, современная теория борьбы уделяет недостаточное внимание вопросам начального обучения, несмотря на его важность для последующего успеха спортсмена. Большинство исследований проводится с использованием спортсменов высокой квалификации, что не позволяет учитывать возрастные и индивидуальные особенности начинающих борцов.

Кроме того, методика начального обучения в борьбе часто копирует методику, используемую при обучении взрослых спортсменов, что также ограничивает эффективность этого процесса. Необходимо учитывать возрастные особенности юных борцов и использовать специализированные методики обучения, которые позволят эффективно формировать не только физические, но и психологические и технические навыки спортсменов. Особое внимание следует уделять формированию правильной техники

выполнения приемов и тактическим навыкам, которые позволят спортсменам эффективно применять свои умения в реальных условиях соревнований.

Несмотря на значительное количество исследований в области спортивной борьбы, в настоящее время остаются недостаточно исследованными вопросы, связанные с определением оптимальной методики обучения для спортсменов 7-8 лет. В результате проведенных исследований нами определено, что основными направлениями практической методики технико-тактической подготовки борцов в связи с современными требованиями соревновательной деятельности являются [24]:

1) совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов;

2) совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов;

3) совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра;

4) повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней;

5) совершенствование навыков активного начала схватки;

6) повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций;

7) совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки.

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства.

В области физической культуры и спорта существует понятие «базовая подготовка», которое является фундаментом для последующего спортивного совершенствования. База в этом контексте представляет собой основание, на котором строится весь дальнейший процесс тренировок и соревнований.

Филин В.П. и Фомин Н.А. указывают на главную задачу базовой подготовки - овладение основами рациональной техники, что является необходимым условием для достижения высокой координации движений и шлифовки элементов техники на этапе спортивного совершенствования.

Основной целью базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов (приемов) избранного вида спорта. Изучение техники спорта на основе выделения и усвоения базовых действий является целесообразным и актуальным для большинства исследователей. Это подтверждается работой Абдураманов, А. Р., который указывает на необходимость формирования двигательных навыков, органически входящих в структуру большинства упражнений в акробатике. Такой подход к формированию навыков позволяет добиться большого эффекта при минимальном количестве времени на обучение [1].

Таким образом, базовая подготовка является важнейшим этапом в тренировочном процессе спортсменов, так как она позволяет сформировать необходимый фонд двигательных навыков и умений для достижения высоких результатов на этапе спортивного совершенствования. Овладение основами рациональной техники, нацеленное на достижение высокой координации движений и шлифовку элементов техники, является ключевой задачей базовой подготовки.

Спортивная деятельность в раннем возрасте имеет большое значение для формирования физических и психологических качеств личности. В этом контексте, особое внимание уделяется развитию спортивных навыков у детей 7-8 лет. Важно понимать, что правильное овладение базовой техникой играет фундаментальную роль в формировании устойчивых навыков и умений, необходимых для успешной спортивной карьеры.

Анисимов М. П., Куванов В. А. под базовыми приемами понимают те, которые являются основой для разучивания других приемов из определенной классификационной группы [3]. Овладение этими приемами ускоряет

процесс освоения координационно сходных приемов. Вороков, К. А. дополнительно выделяет варианты базовых приемов, которые отражают структуру своей группы и являются простыми в обучении. На основе овладения базовыми приемами ученики могут продвигаться дальше в обучении, осваивая более сложные приемы [8].

Важным этапом в обучении технике борьбы является применение дидактического принципа «от простого к сложному». В начале обучения ученикам необходимо изучать технику борьбы без помех и в наивыгоднейшем варианте, с осознанием необходимости определенных компонентов движения. Недостаточное внимание к этому этапу может привести к недостаточной технической подготовленности борцов, что в свою очередь может ограничить их возможности в схватке.

Для устранения недостатков в технике борьбы необходимо применять частные методики обучения сложным приемам, включающие специальные подводящие упражнения. Недостатки в развитии силы или общей выносливости могут быть устранены даже у борцов более старшего возраста. Однако недостатки в технической подготовленности, как правило, более сложны в исправлении, поэтому возрастная граница приема в детские группы снижается в тех видах спорта, где техника играет важную роль. Для спортсменов в возрасте 7-8 лет, также как и для более старших спортсменов, освоение базовых приемов и техники является ключевым элементом успешной подготовки.

В соответствии с классификационной группой приемов, различные базовые приемы могут быть освоены для различных видов спорта, таких как борьба, гимнастика, легкая атлетика и другие. Освоение этих приемов способствует более быстрому и эффективному изучению других, более сложных приемов внутри каждой классификационной группы.

Один из подходов к обучению, основанный на дидактическом принципе «от простого к сложному», предлагает Гаркин, Н. В. Он рассматривает базовую технику как совокупность простых базовых приемов

различных групп, которые могут быть легко освоены, и на основе которых в дальнейшем можно освоить более сложные приемы. Этот подход также включает несколько этапов освоения техники, начиная с изучения ее без помех и в наивыгоднейшем варианте [9].

Однако, как отмечается, в практике борьбы этот этап часто игнорируется, что приводит к тому, что многие спортсмены умеют выполнять приемы только в одну сторону или используют всего несколько приемов в течение схватки. Частные методики обучения сложным приемам, включая специальные подводящие упражнения, могут помочь исправить эти недостатки.

Кроме того, для достижения успеха в спорте также необходима сила и выносливость. Недостатки в развитии этих качеств могут быть устранены даже у спортсменов в возрасте 15-16 лет и старше. Однако недостатки в технической подготовленности могут быть более сложными в исправлении, и поэтому в тех видах спорта, где техника играет важную роль, возрастная граница для включения в детские группы снижается.

Правильная техника имеет значение не сама по себе, а лишь в связи с особенностями схватки, и усилия тренера должны быть направлены на выработку вариативного навыка, т.е. умения борца учитывать изменения ДС.

Поэтому вторым этапом в овладении техникой должна быть выработка умения связывать прием с тактической подготовкой. Чтобы провести прием, необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих намерений или вынудить его занять удобное для проведения приема положение.

Второй этап овладения техникой связан с первым, поскольку ряд приемов невозможно выполнить без тактической подготовки, необходимой для эффективной реакции на действия соперника. Увеличение числа вариантов тактической подготовки приема способствует расширению возможностей его применения. Однако даже после проведения тактической подготовки соперник может успеть предпринять защитные действия, поскольку некоторые тактические приемы направлены лишь на достижение

выгодного захвата. Третья задача заключается в научении борца использовать защиту от первой атаки для проведения еще одной, то есть создавать комбинации приемов. На этом этапе изучаются способы нейтрализации приемов путем применения защит, опережения и контрприемов. Кроме того, важно уметь выполнять технические действия в обе стороны.

Четвертый этап овладения техникой – это отработка. На этом этапе борец начинает применять свои навыки в реальных условиях, используя их в бою с оппонентом. Отработка техники необходима для того, чтобы борец мог применять свои навыки на автомате, без задержек и ошибок, когда это необходимо.

Отработка техники – это процесс, который включает в себя множество повторений одного и того же движения, упражнения и спарринги с различными соперниками. Без отработки техники, борец не сможет достигнуть высокого уровня мастерства и стать успешным спортсменом.

Отработка техники также помогает борцу совершенствовать свою физическую форму. Тренировки с повторением техники не только улучшают моторику и координацию движений, но и увеличивают выносливость и силу. Отработка техники позволяет борцу развиваться не только в техническом, но и в физическом плане.

Важно отметить, что отработка техники должна проходить под контролем тренера. Тренер должен следить за правильностью выполнения техники и корректировать ее, если это необходимо. Также тренер может предоставить борцу соперника для тренировок, что позволит ему отработать технику на реальном объекте и улучшить свои навыки.

В целом, четвертый этап овладения техникой – это очень важный этап в развитии борца. Отработка техники позволяет ему не только достичь высокого уровня мастерства, но и развиваться в физическом плане. Этот этап должен проходить под контролем тренера, который будет помогать борцу совершенствовать свои навыки и добиваться успеха в спорте.

Следующий, пятый, этап совершенствования технико-тактического мастерства представляется как формирование, а затем и пополнение технического арсенала борца, причем выбираются ТТД, наиболее подходящие ему. Обычно борец это делает сам, но тренер должен помочь ему в разработке новых вариантов тактической подготовки. Результаты этой работы контролируются в учебно-тренировочных схватках, когда противник настойчиво сопротивляется и может помимо технико-тактических действий предпринимать силовой и темповой прессинг. Мастера высокого класса на этом уровне осуществляют моделирование схваток против будущих соперников [38].

Шестой этап в процессе совершенствования технико-тактического мастерства борца предполагает его адаптацию к стрессовым ситуациям и к нагрузкам, которые он встретит на соревнованиях. На данном этапе происходит отбор борцов, достойных представлять команду на соревнованиях, поэтому он имеет ключевое значение в формировании спортивной карьеры.

Подготовка к соревнованиям требует от борца не только высокой технико-тактической подготовки, но и психологической устойчивости, которая помогает справляться со стрессовыми ситуациями. Адаптация к стрессу и нагрузкам, которые ожидают борца на соревнованиях, требует от него постоянной практики и совершенствования своих навыков.

Одним из важных элементов шестого этапа является отработка борцом своих навыков в условиях, приближенных к соревновательным. Это необходимо для того, чтобы борец мог показать все свои возможности, когда его соперник досконально изучил его стиль и тактику. Такие схватки становятся проверкой мастерства борца и позволяют ему определить, на каком уровне он находится в своей подготовке.

Шестой этап является последним этапом в процессе совершенствования технико-тактического мастерства борца. На этом этапе борец может вносить коррективы и уточнять детали своей техники, а также

адаптироваться к новым ситуациям и стратегиям. Он подготавливает борца к настоящим соревнованиям, где он сможет проявить все свои навыки и умения, достойные представить команду на соревнованиях.

Седьмой этап (соревновательный) подводит итоги большой работы тренера и спортсмена. Результаты этой работы дают материал для размышлений о направленности учебно-тренировочной работы в будущем.

Все перечисленные здесь уровни технико-тактической подготовки в практике работы довольно четко выделяются.

Платонов В.Н. к базовым относит движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений, считает он, является обязательным для спортсмена [40].

К базовым Сагалеев, А. С относит движения и действия, составляющие основу технической оснащенности борьбы, без которых невозможно осуществление соревновательной деятельности с соблюдением действующих правил [46].

Автор приводит семь разделов техники и тактики, которым надо обучать спортсменов:

- базовые элементы – БЭ,
- вспомогательные базовые элементы – ВБЭ,
- технические действия – ТхД,
- тактические действия – ТД,
- комбинации ВБЭ, ТхД и ТД,
- тактика схватки,
- тактика соревнований.

Каждая из семи групп соревновательных упражнений состоит из двух разделов: базовой и расширенной техники и тактики. В состав базовой техники и тактики входит зауженный перечень профилирующих элементов, освоение которых обеспечивает формирование «школьной техники и

тактики» и разучивание других приемов этой группы происходит быстро и без затруднений.

Данный подход, как мы видим, основывается на принципе первичности соревновательной деятельности и вторичности учебно-тренировочного процесса. Для повышения технико-тактического мастерства борцов 7-8 лет мы разработали методику технико-тактической подготовки с применением базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток (Рисунок 4).

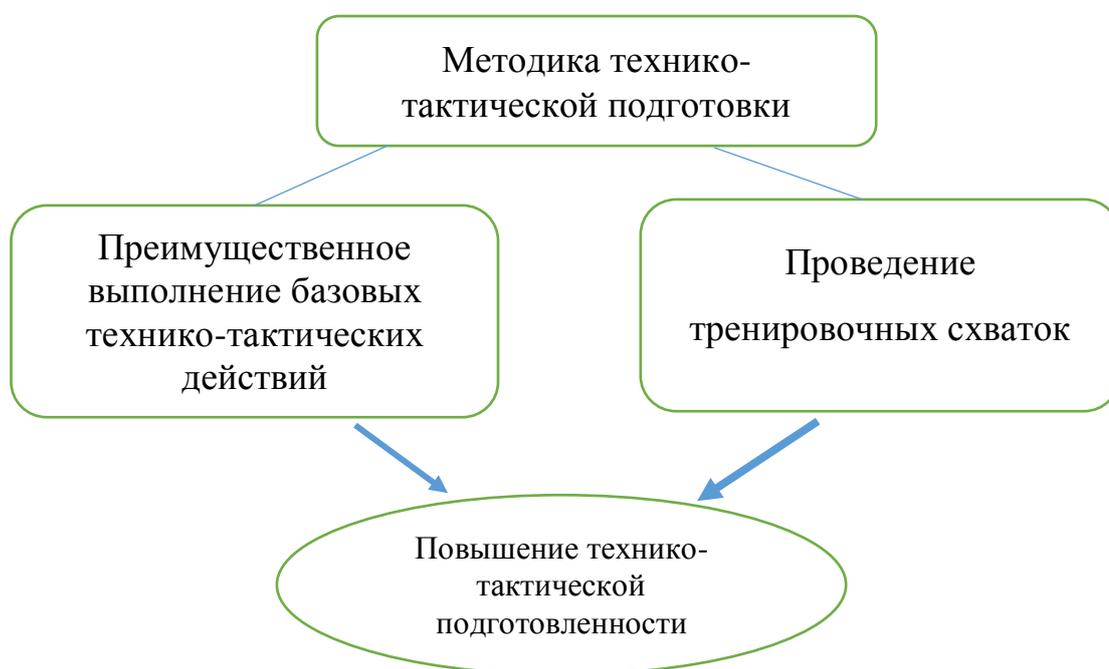


Рисунок 4 – Схема методики технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет в экспериментальной группе

При проведении схваток, тренеру необходимо иметь в виду что борьба – это спортивный вид деятельности, который требует от участников силы, ловкости и выносливости. Однако, при проведении тренировок детей в возрасте 7-8 лет необходимо учитывать особенности их развития и не наносить вреда их здоровью.

Схватки в борьбе на тренировках для детей 7-8 лет должны

проводиться с соблюдением основных принципов безопасности и контролироваться тренером. Важно обеспечить детям правильную технику выполнения упражнений и постоянный надзор за их выполнением.

Также необходимо учитывать физические особенности детей этого возраста, например, они могут еще недостаточно развиты для выполнения некоторых упражнений или не иметь достаточной выносливости для участия в продолжительных схватках.

С борцами 7-8 лет проводились преимущественно базовые упражнения. Базовые технико-тактические упражнения в борьбе могут варьироваться в зависимости от стиля борьбы, который занимается спортсмен. Однако, в целом, существует ряд упражнений, которые являются основными и используются в большинстве стилей борьбы. Вот несколько примеров базовых технико-тактических упражнений в борьбе:

Основы передвижения: упражнения, направленные на развитие ловкости и скорости передвижения на ковре. Это может включать в себя передвижения вперед, назад, вбок и вращения.

Упражнения на захватывание и удержание противника. Это может включать в себя захваты за шею, тело, руки или ноги.

Упражнения на броски противника, направленные на его падение на ковер. Это может включать в себя броски на голову, плечи, бедра или ноги.

Основы партерной борьбы: упражнения на работу в партере, когда один из бойцов лежит на спине или на животе. Это может включать в себя перевороты, захваты и контроль противника.

Спарринг: упражнения на борьбу с реальным противником, которые позволяют спортсмену применять изученные техники в реальных условиях.

Таким образом, экспериментальная методика подразумевает обучение технико-тактическим действиям базового уровня и углубленного технического совершенствования путем проведение тренировочных схваток. Тренировочные схватки проводились ежедневно, в конце тренировки. Таким образом, отрабатывались технико-тактические умения борцов 7-8 лет в

реальных условиях.

2.3 Результаты опытно-экспериментального исследования

В параграфе представлены результаты тестирования физической подготовленности борцов 7-8 лет и результаты оценки технико-тактических действий до и после внедрения экспериментальной методики. Эксперимент был проведен в течение пяти месяцев (с декабря 2022 по апрель 2023 года).

Целью проведения эксперимента явилось изучения эффективности физической и технико-тактической подготовки борцов 7-8 лет с выполнением базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток на занятиях.

На первом этапе эксперимента были сформированы две равносильные группы испытуемых – контрольная и экспериментальная. В таблице 3 показаны результаты тестирования борцов до эксперимента.

Таблица 3 – Тестирование борцов 7-8 лет до эксперимента

№	Название упражнения	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Значение, р
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	11,5±1,2	11,0±1,1	>0,05
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	121,0±2,7	120,0±3,0	>0,05
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во	3,5±0,1	3,5±0,5	>0,05
4	«Цапля», с	12,5±2,1	12,0±1,1	>0,05
5	Подъем ног, кол-во	3,0±0,5	3,2±0,5	>0,05
Примечание: n – количество испытуемых				

Из анализа результатов тестирования испытуемых контрольной и

экспериментальной группы в начале исследования, представленных в таблице 3 мы видим, что результаты по всем пяти тестам физической подготовленности борцов, достоверно друг от друга не отличаются. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что распределение испытуемых по группам были сделаны грамотно и испытуемые контрольной и экспериментальной групп равны.

Также мы провели оценку технико-тактических действий борцов в процессе выполнения тренировочных схваток. Результаты оценки технико-тактических действий представлены на рисунке 5.

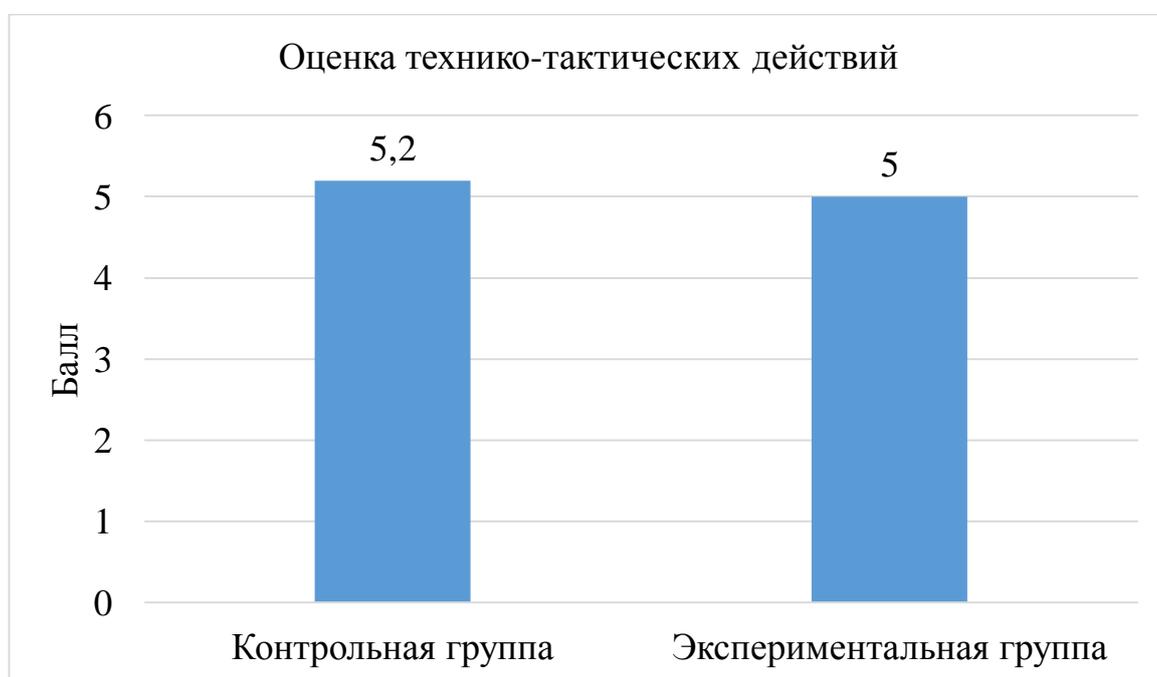


Рисунок 5 – Оценка технико-тактических действий борцов 7-8 лет

По результатам оценки технико-тактических действий, группы также равны и не имеют существенных отличий.

После этого измерения мы начали тренировочный процесс в обеих группах: в контрольной группе спортсмены занимались по традиционной методике тренировок, а экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике с выполнением базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток. Тренировочные занятия в

контрольной и экспериментальной группе проведены с декабря по апрель 2022-23 учебного года. Результаты после эксперимента представлены в таблице 4

Таблица 4 – Тестирование борцов 7-8 лет после эксперимента

№	Название упражнения	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Значение, р
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	13,5±1,5	16,0±1,1	<0,05
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	128,0±2,5	135,0±2,8	<0,05
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во	4,0±0,5	5,0±0,7	<0,05
4	«Цапля», с	16,5±2,5	19,0±1,5	<0,05
5	Подъем ног, кол-во	4,2±0,5	5,5±0,5	<0,05
Примечание: n – количество испытуемых				

Как видно из результатов, представленных в таблице 4, физическая подготовленность борцов экспериментальной группы стала выше, чем физическая подготовленность в контрольной группе. Это говорит, о том, что применение базовых упражнений и тренировочных схваток в тренировке борцов 7-8 лет является эффективным. В таблице 5 представлены сводные результаты тестирования борцов контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

Таблица 5 – Тестирование борцов 7-8 лет до эксперимента

№	Название упражнения	До эксперимента		После эксперимента	
		КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во	11,5±1,2	11,0±1,1	13,5±1,5	16,0±1,1

Продолжение таблицы 5

2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	121,0±2,7	120,0±3,0	128,0±2,5	135,0±2,8
3	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, кол-во	3,5±0,1	3,5±0,5	4,0±0,5	5,0±0,7
4	«Цапля», с	12,5±2,1	12,0±1,1	16,5±2,5	19,0±1,5
5	Подъем ног, кол-во	3,0±0,5	3,2±0,5	4,2±0,5	5,5±0,5

Для определения динамики улучшения физической подготовленности борцов 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группе, относительно исходных значений, мы рассчитали процент прироста в каждом тесте за период эксперимента [6].

В тесте 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе показатель улучшился на 17,3% , а экспериментальной группе на 45,4%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,1%.

В тесте 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в контрольной группе показатель улучшился на 5,7% , а экспериментальной группе на 12,5%. Разница в приросте результатов между группами составляет 6,8%.

В тесте 3 «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» в контрольной группе показатель улучшился на 14,2% , а экспериментальной группе на 42,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,6%.

В тесте 4 «Цапля» в контрольной группе показатель улучшился на 32,0% , а экспериментальной группе на 58,3%. Разница в приросте результатов между группами составляет 26,0 %.

В тесте 5 «Подъем ног» в контрольной группе показатель улучшился на 40,0% , а экспериментальной группе на 71,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 31,8%.

Также, после эксперимента проведена оценка технико-тактических действий борцов 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группе (Рисунок 6).

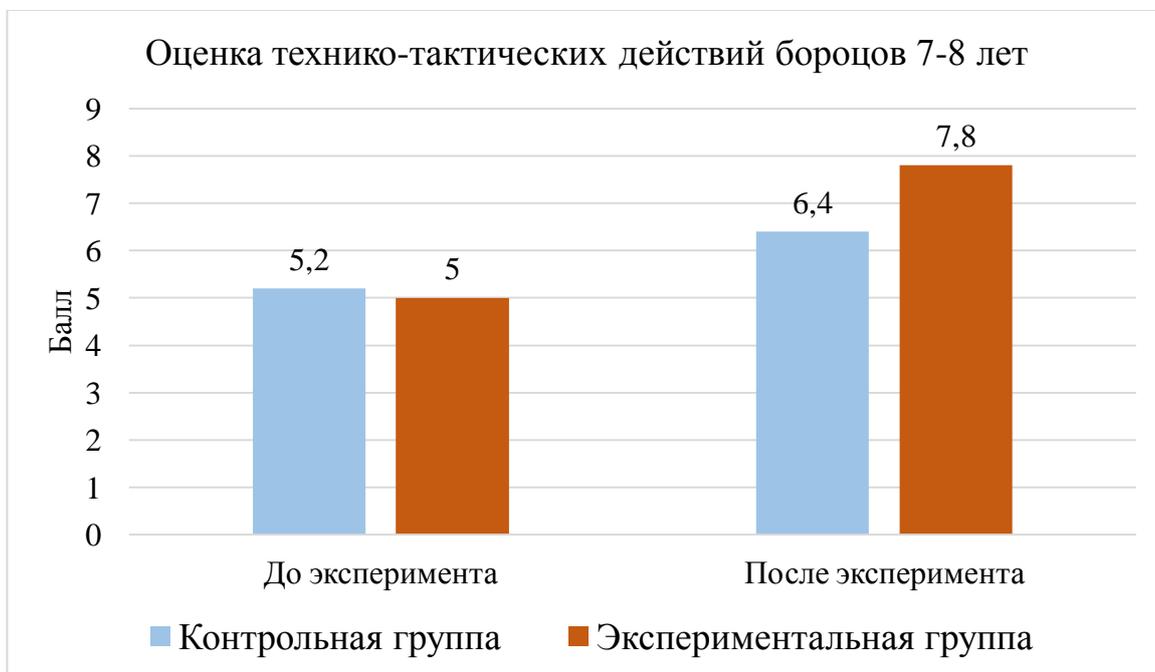


Рисунок 6 – Оценка технико-тактических действий борцов 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группе за период эксперимента

Получив данные оценки технико-тактических действий можно утверждать, что занятия в экспериментальной группе были более эффективны. Повышение эффективности занятий связано с внедрением базовых технико-тактических действий и тренировочных схваток на каждом занятии. Особо, хотелось бы отметить влияние базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток на развитие не только технико-тактических умений и навыков, но и на повышение физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, выполнение базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток в тренировочном процессе борцов 7-8 лет доказывает свою эффективность.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Мы провели исследование, которое направлено на определение эффективности технико-тактической подготовки борцов в возрасте 7-8 лет. Мы сформировали две группы спортсменов: контрольную и экспериментальную, состоящие из 12 человек каждая. В течение пяти месяцев мы проводили занятия с этими группами на опытно-экспериментальной базе исследования. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной методике, используемой в спортивной школе, в то время как спортсмены экспериментальной группы занимались по нашей экспериментальной методике, которая включала выполнение базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток. Мы придерживались гипотезы в ходе проведения исследования.

2. Для повышения технико-тактического мастерства борцов 7-8 лет мы разработали методику технико-тактической подготовки с применением базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток. Экспериментальная методика подразумевает обучение технико-тактическим действиям базового уровня и углубленного технического совершенствования путем проведения тренировочных схваток. Тренировочные схватки проводились ежедневно, в конце тренировки. Таким образом, отрабатывались технико-тактические умения борцов 7-8 лет в реальных условиях.

3. Физическая подготовленность борцов экспериментальной группы стала выше, чем физическая подготовленность в контрольной группе. Это говорит, о том, что применение базовых упражнений и тренировочных схваток в тренировке борцов 7-8 лет является эффективным.

Для определения динамики улучшения физической подготовленности борцов 7-8 лет в контрольной и экспериментальной группе, относительно исходных значений, мы рассчитали процент прироста в каждом тесте за период эксперимента.

В тесте 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе показатель улучшился на 17,3% , а экспериментальной группе на 45,4%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,1%.

В тесте 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в контрольной группе показатель улучшился на 5,7% , а экспериментальной группе на 12,5%. Разница в приросте результатов между группами составляет 6,8%.

В тесте 3 «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» в контрольной группе показатель улучшился на 14,2% , а экспериментальной группе на 42,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,6%.

В тесте 4 «Цапля» в контрольной группе показатель улучшился на 32,0% , а экспериментальной группе на 58,3%. Разница в приросте результатов между группами составляет 26,0 %.

В тесте 5 «Подъем ног» в контрольной группе показатель улучшился на 40,0% , а экспериментальной группе на 71,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 31,8%.

Оценки технико-тактических действий дают основание утверждать, что занятия в экспериментальной группе были более эффективны. Повышение эффективности занятий связано с внедрением базовых технико-тактических действий и тренировочных схваток на каждом занятии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная борьба в России начала формироваться только в начале XX века. В 1901 году была основана Российская федерация борьбы на поясах (вольная борьба). В следующие годы в России активно развивались другие виды борьбы: греко-римская и смешанная борьба.

В 1912 году было создано первое Российское общество любителей борьбы, а в 1913 году в Москве прошел первый официальный турнир по борьбе, на котором приняли участие борцы из России, Финляндии и Швеции.

В 1952 году в СССР была создана Всесоюзная федерация вольной борьбы, а в 1957 году – Всесоюзная федерация греко-римской борьбы. В 1972 году в России была создана Федерация спортивной борьбы России (ФСБР), которая является национальным органом.

Спортивная борьба может оказывать положительное влияние на организм детей 7-8 лет, при условии правильной организации занятий и соблюдении мер безопасности. Вот некоторые из преимуществ, которые спортивная борьба может дать детям этого возраста:

Развитие физических качеств: занятия борьбой способствуют развитию координации, гибкости, силы и выносливости, что важно для здоровья ребенка.

Улучшение психического состояния: борьба помогает улучшить самооценку, уверенность в себе и дисциплину, а также развивает терпение и настойчивость.

Формирование социальных навыков: занятия борьбой могут помочь детям научиться работать в команде, уважать других и принимать поражения.

Однако, следует помнить, что занятия борьбой могут также иметь отрицательное влияние на здоровье детей, если не соблюдать правила безопасности и не давать достаточно времени для восстановления после тренировок. Возможны травмы, связанные с падениями, удары и

растяжениями, которые могут негативно повлиять на здоровье детей. Поэтому важно, чтобы занятия борьбой проводились под наблюдением опытных тренеров, которые будут следить за безопасностью и здоровьем детей.

Мы провели исследование, целью которого было определение эффективности технико-тактической подготовки борцов в возрасте 7-8 лет. Для этого мы сформировали две группы спортсменов: контрольную и экспериментальную, каждая из которых состояла из 12 человек. В течение пяти месяцев мы проводили занятия с этими группами на специально подготовленной для исследования базе. В контрольной группе спортсмены занимались по традиционной методике, используемой в спортивной школе, в то время как спортсмены экспериментальной группы занимались по нашей экспериментальной методике, включающей выполнение базовых технико-тактических упражнений и тренировочных схваток.

За период эксперимента, в тесте 1 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в контрольной группе показатель улучшился на 17,3% , а экспериментальной группе на 45,4%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,1%.

В тесте 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в контрольной группе показатель улучшился на 5,7% , а экспериментальной группе на 12,5%. Разница в приросте результатов между группами составляет 6,8%.

В тесте 3 «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» в контрольной группе показатель улучшился на 14,2% , а экспериментальной группе на 42,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 28,6%.

В тесте 4 «Цапля» в контрольной группе показатель улучшился на 32,0% , а экспериментальной группе на 58,3%. Разница в приросте результатов между группами составляет 26,0 %.

В тесте 5 «Подъем ног» в контрольной группе показатель улучшился на

40,0% , а экспериментальной группе на 71,8%. Разница в приросте результатов между группами составляет 31,8%.

По итогам проведенного исследования можно констатировать, что физическая подготовленность борцов экспериментальной группы стала выше, чем физическая подготовленность в контрольной группе. Это говорит, о том, что применение базовых упражнений и тренировочных схваток в тренировке борцов 7-8 лет является эффективным.

По итогам оценки технико-тактических действий можно утверждать, что занятия в экспериментальной группе были более эффективны. Повышение эффективности занятий связано с внедрением базовых технико-тактических действий и тренировочных схваток на каждом занятии.

Таким образом, поставленная цель исследования достигнута. Результаты проведенного исследования могут быть использованы тренерами по спортивной борьбе с детьми младшего школьного возраста на этапе начальной подготовки.

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдураманов А. Р. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе как способ повышения технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля // Современное педагогическое образование. – 2022. – №. 2. – С. 55-57.
2. Анализ технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного стиля в условиях соревнований / Б. М. Конакбаев, О. Е. Бектурганов Е. Хапар, М. Т. Омар // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 4 (66). – С. 90-97.
3. Анисимов М. П. Техничко-тактическая подготовка борцов вольного стиля / М. П. Анисимов, В. А. Куванов // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения. – 2017. – С. 328- 330.
4. Ашкинази С. М. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля / С. М. Ашкинази, В. В. Рябчиков, А. Н. Кочергин, Е. А. Бавыкин // Интеграция науки и спортивной практики в единоборства : Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова, Москва, 15 февраля 2019 года / Под общей редакцией С.Е. Табакова. – Москва: Лика, 2019. – С. 250-252.
5. Бочавер К. А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – М.: Издательство «Спорт», 2021. – 272 с.
6. Ватутин В. А. Теория вероятностей и математическая статистика в задачах / В. А. Ватутин, Г. И. Ивченко, Ю. И. Медведев. – М. :Ленанд, 2015. – 384 с.
7. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с.

8. Вороков К. А. Содержание технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных способностей развития физических качеств спортсмена // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – 2016. – №. 1. – С. 26-29.

9. Гаркин Н. В. Особенности технико-тактического взаимодействия спортсменов в спортивной борьбе: взаимосвязь двигательного действия с периодом его проявления / Н. В. Гаркин // Педагогические и биологические проблемы подготовки кадров по спортивным играм и единоборствам : Материалы III Межкафедральной конференции, Москва, 09 декабря 2021 года / Под общей редакцией С.Е. Табакова. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2021. – С. 9-15.

10. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. :Юрайт, 2019. – 224 с.

11. Горелов Н. А. Методология научных исследований : учеб. пособие и практикум / Н. А. Горелов, Д. В. Круглов, О. Н. Кораблева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. :Юрайт, 2019. – 365 с.

12. Губа В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учеб.- методич. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. – М. : Человек, 2015. – 288 с.

13. Дементьев Д. В. Особенности развития физических, технических, тактических и психологических качеств борцов в тренировочном процессе по вольной борьбе // Наука и социум. 2021. – С. 102-105.

14. Жуков В. И. Взаимосвязь силовых тренировок и роста мышечной массы / В. И. Жуков, А. М. Доронин, А. Р. Мамий // Наука : комплексные проблемы. – 2016. – № 1 (7). – С. 23-30.
15. Завьялов А. И. Современные тенденции развития вольной борьбы/ А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили ; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2016. – 236 с.
16. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Издательство «Спорт», 2020. – 200 с.
17. Исмаилов Ш. О. Техничко-тактическая подготовка борцов вольного стиля // Физическая культура и спорт в современном мире : социальная роль и пропаганда здорового образа жизни. 2015. – С. 198-202.
18. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт : учеб. пособие / Л. В. Капилевич. – М. :Юрайт, 2017. – 141 с.
19. Качественные и количественные методы психологических и педагогических исследований : учеб. пособие / под ред. В.И. Загвязинского. – М. : Академия, 2015. – 238 с.
20. Куванов В. А. Техничко-тактическая подготовка борцов вольного стиля // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2015 г., посвященной 120-летию Университета. 2016. – С. 30-31.
21. Ландырь А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев – М. : Издательство «Спорт», 2019. – 256 с.
22. Лысова Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.

23. Любимова З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. т.1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учеб. пособие для СПО / З. В. Любимова, А. А. Никитина. – Люберцы :Юрайт, 2016. – 447 с.
24. Мальцев Г. С. Анализ особенностей планирования подготовки борцов. – 2016. – С. 92-96.
25. Масалова О. Ю. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / О. Ю. Масалова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.
26. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.
27. Менхин Ю. В. Физическое воспитание : теория, методика, практика / Ю. В. Менхин – изд. «СпортАкадемПресс», 2015. – 170 с.
28. Мокий М. С. Методология научных исследований : учеб. пособие для магистров / М. С. Мокий, А. Л. Никифоров, В. С. Мокий. – М. :Юрайт, 2019. – 255 с.
29. Назарова С. Ю. Физическая подготовка девушек занимающихся вольной борьбой в группах начальной подготовки / С. Ю. Назарова, И. И. Баишев // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы VI Всероссийской научной конференции, село Чурапча, 24 марта 2022 года. – село Чурапча : ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2022. – С. 222-226.
30. Никитин С. Н. Аспекты технико-тактической подготовки в спортивной борьбе // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №. 3. – С. 36-38.
31. Никитушкин В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018. – 320 с.

32. Никитушкин В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – М. : Издательство «Спорт», 2021. – 328 с.
33. Новаковский С. В. Обучение борцов технико-тактическим действиям / С. В. Новаковский, В. А. Максимович, В. В. Руденик // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 2. – С. 17-19.
34. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / В. Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – 207 с.
35. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.- методич. пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 125 с.
36. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – М. : Издательство «Спорт», 2021. – 324 с.
37. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. – М.: Юрайт, 2018. – 264 с.
38. Письменский И. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО. 2022. – 103 с.
39. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. изд. / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. пособие для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – 2015. – 751 с.
41. Просветов Г. И. Теория вероятностей и математическая статистика : задачи и решения : учеб.- практич. пособие / Г. И. Просветов. – М. : Альфа-Пресс, 2015. – 272 с.

42. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие [Текст] / под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова. – М. : Академия, 2016. – 319 с.
43. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие и практикум для СПО / под ред. А.Е. Ловягиной. – М. :Юрайт, 2019. – 338 с.
44. Романенко А. Н. Основы специальной физической подготовки спортсменов / А. Н. Романенко. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.
45. Руденко Г. В. Морфологические показатели успешности соревновательной деятельности в единоборствах / Г. В. Руденко, М. Г. Ткачук, В. А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 92-94.
46. Сагалеев А. С. Формирование технико-тактических действий в борьбе / А. С. Сагалеев, Б. Д. Дашибальжиров // Евразийский союз ученых. – 2015. – №. 7-4 (16). – С. 123-126.
47. Свищёв И. Д. Анализ научных исследований в спортивной борьбе // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам. 2017. – С. 4-12.
48. Соловьева О. В. Методология психолого-педагогического исследования : учеб. пособие (практикум) / О. В. Соловьева. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 154 с.
49. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2015. – 619 с.
50. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – М. : Издательство «Спорт», 2018. – 624 с.
51. Спортивная метрология : учеб. пособие / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. :Юрайт, 2018. – 246 с.

52. Султанахмедов Г. С. Индивидуализация формирования технико-тактического арсенала действий в партере с учетом весовых категорий борцов вольного стиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №. 11 (165). – С. 337-339.

53. Султанахмедов Г. С. Основы технической подготовки в вольной борьбе : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка» / Г. С. Султанахмедов. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт»», 2020. – 128 с.

54. Султанахмедов Г. С. Формирование технико-тактического арсенала действий в стойке с учетом весовых категорий борцов вольного стиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №. 11 (165). – С. 339-341.

55. Туревский И. М. Научно-методические особенности подготовки юных борцов к деятельности в экстремальных ситуациях / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, И. А. Сергеев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №2. – С. 93-98.

56. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учеб. пособие / Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин [и др.]. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 168 с.

57. Фискалов В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 352 с.

58. Фудин Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под редакцией А. И. Григорьев. – М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. – 320 с.

59. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 496 с.

60. Хохлов О. Ю. Особенности технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки // Дети, спорт, здоровье (Выпуск 12) : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова – Смоленск : СГАФКСТ, 2016. – С. 58.

61. Частоступов Р. Д. Аспекты становления и развития дзюдо в Японии и России, повлиявшие на результат олимпийских игр / в сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. материалы XXII Студенческой научно-практической конференции. Чита, 2020. – С. 133-137.

62. Чинкин А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 120 с.