

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое
образование профиль: Физическая культура заочной формы обучения,
группы 92061366
Муцольгова Тимура

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронков А.В.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 10-12 лет.....	6
1.2. Воздействие вольной борьбы на организм	11
1.3. Место общей физической подготовки в тренировочном процессе начинающих борцов.....	16
Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1 Организация исследования	23
2.2. Методы исследования.....	24
Глава III. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ	28
3.1. Описание экспериментальной методики общей физической подготовки начинающих борцов.....	28
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	30
ВЫВОДЫ	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Развитие спорта высших достижений, во многом определяется научной обоснованностью системы подготовки начинающих борцов, ее соответствием современному уровню развития науки и практики.

Вольная борьба - один из наиболее интересных и сложных видов спорта. Борьба - это вообще очень древний вид спорта. Она была одним из первых олимпийских видов состязаний. В борьбе закаляли тело и силу духа древние спартанцы, готовя храбрых и мужественных воинов. Борьбой заканчивалось большинство состязаний у древних греков.

Являясь отличным способом развития физических качеств человека, борьба развивалась и совершенствовалась во всех социально-экономических системах общественных отношений.

В наши дни искусство вольной борьбы достигло наивысшего развития. Борьба, благодаря привлекательности и зрелищности поединков, пользуется огромной популярностью во всем мире.

Несмотря на то, что уровень специальной физической подготовки квалифицированных борцов продолжает расти, повышаются требования к технико-тактическим умениям спортсменов, на начальном этапе тренировочного процесса особое место отводится общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка, по мнению В.П. Сердюка, О.П.

Юшкова, в юношеском возрасте играет первостепенную роль, поскольку ее цель – формирование правильной осанки, всестороннее развитие физических качеств, крайне необходимых для овладения техническими действиями [33].

В то же время в специализированной литературе по различным видам борьбы основное внимание уделяется специальной физической подготовке.

В виду этого мы определили **цель исследования:** совершенствовать процесс общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс начинающих борцов 10-12 лет.

Предмет исследования: процесс общей физической подготовки начинающих борцов в вольной борьбе.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в тренировочном процессе начинающих борцов свободных отягощений повысит эффективность общей физической подготовки детей 10-12 лет.

Задачи работы:

1. Провести анализ литературы по вопросам организации общей физической подготовки у начинающих борцов 10-12 лет.
2. Разработать методику общей физической подготовки для начинающих борцов 10-12 лет и экспериментально проверить ее эффективность.
3. Разработать практические рекомендации по организации процесса общей физической подготовки у борцов 10-12 лет.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;

2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование двигательных способностей;
4. педагогический эксперимент;
5. методы математической статистики.

Новизна работы заключается в разработке методики общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет, в основе которой лежит использование упражнений со свободными отягощениями.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанную методику можно рекомендовать к использованию в тренировочном процессе начинающих борцов 10-12 лет.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ.

1.1. Анатомо-морфологические и психологические особенности детей 10-12 лет.

Младший школьный возраст, а именно в этом возрасте ребенок впервые приходит в спортивную секцию в первый раз, называют вершиной детства. Взрослый для ребенка все еще является непререкаемым авторитетом, но уже начинает прорисовываться в поведении и действиях ребенка 10-12 лет свое самостоятельное мышление [26].

С началом школьной жизни ребенок обязательно проходит через своего рода кризис, который в научной литературе называют кризисом 7 лет. Он не обязательно связан с изменением ситуации, но важную роль играет то, как воспринимает и переживает ребенок новый уровень отношений. В этот период своего развития ребенок меняет восприятие того места в социуме, которое ему приходится занимать.

По мнению Л.И. Божович кризис 7-ми лет является периодом рождения социального «Я» ребенка. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Прежним взглядам на жизнь приходят новые. И то, что имеет отношение к новой деятельности в школе (особенно отметки), становится более ценным, а игра отходит на второй план [3].

В период кризиса происходят глубокие изменения в психо-эмоциональном плане, которые обусловлены развитием ребенка в дошкольном возрасте. Важно не допустить образования комплексов, которые могут оказать отрицательное воздействие на формирование и становление личности в более старшем возрасте.

Е.П.Ильин называет все, происходящее в младшем школьном возрасте обобщением переживаний. Очередность удач и неудач одинаково глубоко переживается ребенком в этом возрасте, что часто приводит к формированию комплексов. Некоторые из них могут исчезать сами по себе, а некоторые могут усиливаться и провоцировать формирование заниженной самооценки или чувства неполноценности. В то же время, именно благодаря этим переживаниям, развивается мышление и логика [10].

Основным видом деятельности в младшем школьном возрасте становится учеба в школе. Но для того, чтобы ребенок с интересом усваивал знания обучение должно стать игрой [27, 28].

На поведение и развитие детей в достаточной мере влияет режим воспитания со стороны взрослых: авторитарный, демократический или попустительский (анархический). Дети лучше чувствуют себя и успешнее развиваются в условиях демократического руководства [38]. О создании таких благоприятных условий должны позаботиться не только родители каждого конкретного ребенка, но и учителя в школе, тренер в спортивной секции, а так же другие взрослые, с которыми сталкивается в той или иной степени ребенок в процессе своей жизнедеятельности.

Что касается анатомо-морфологических особенностей младшего школьного возраста, то в это время в организме ребенка происходят значительные изменения. Активно развивается опорно-двигательный аппарат. В этом возрасте он весьма подвержен слиянию различных негативных факторов, которые могут быть причиной нарушения осанки и даже различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Большое значение играет оптимальный двигательный режим. Учитывая тот факт, что с началом обучения в школе двигательная активность ребенка заметно снижается, необходимо так организовывать жизнедеятельность школьника, чтобы объем двигательной активности в день не был меньше двух часов. Детям младшего школьного возраста с большим трудом приходится

приспосабливаться к продолжительной работе сидя за партой. Процесс обучения вызывает значительное утомление. Детям тяжело концентрировать внимание.

Скелет кистей рук не сформирован полностью, поэтому тонкие движения кистью и пальцами несовершенны и приводят к быстрому утомлению. При этом уделять внимание работе кистью и пальцами необходимо, так как развитие мелкой моторики положительно отражается на умственном и психическом развитии ребенка. Необходимо в процессе учебной деятельности устраивать частые перерывы для отдыха, выполнения физических упражнений, подвижных игр.

Если рассмотреть анатомо-физиологические и психологических особенностях детей младшего школьного возраста, то можно отметить отсутствие каких-либо существенных различий между мальчиками и девочками по ряду показателей: пропорции тела, росто-весовые характеристики. Как у мальчиков, так и у девочек в период обучения в начальной школе продолжается активный рост и развитие всех органов и систем организма. Формируется осанка. Совершенствуется деятельность нервной системы, в особенности центральной нервной системы. Продолжает увеличиваться окружность грудной клетки, изменяется форма грудной клетки. Параллельно происходит пропорциональное увеличение жизненной емкости легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [38].

Активно развивается сердечно-сосудистая система. В месте с дыхательной системой сердечно-сосудистая обеспечивает потребление кислорода из воздуха и доставку его ко всем тканям организма. Увеличивается вес сердца, возрастает минутный объем крови. Масса тела приближается к пропорциям взрослого человека, составляя 4 грамма на 1

кг массы тела. Частота сердечных сокращений в покое снижается, однако в младшем школьном возрасте он еще остается выше, чем у взрослого человека и составляет примерно 84-90 ударов в минуту, в то время как для взрослого нормой является пульс 65-70 ударов в минуту. В детском организме наблюдается более высокая скорость обменных процессов. Ребенок гораздо быстрее устает, но и восстанавливается быстрее, чем взрослый.

Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. Нагрузки высокой интенсивности в период обучения в начальной школе приводят к значительному учащению пульса. Частота сердечных сокращений легко может достигнуть 200 ударов в минуту и более. Иногда, на фоне высокого эмоционального возбуждения в процессе физических нагрузок частота сердечных сокращений может доходить до 270 ударов в минуту. В связи с этим, надо максимально аккуратно подходить к регулированию интенсивности нагрузки, постоянно следить за эмоциональным состоянием юных спортсменов, чтобы в пылу борьбы не произошло чрезмерного переутомления, которое, в свою очередь, может негативно отразиться на здоровье школьников. При регулярной систематической тренировке функциональность сердца и сердечно-сосудистой системы ребенка быстро совершенствуется. Расширяются функциональные возможности юного спортсмена [41].

Надо отметить, что в детском возрасте несовершенны практически все функциональные системы. Ребенок тратит больше энергии на основной обмен, на осуществление процессов терморегуляции. Много энергии уходит на пластические процессы, связанные как с постоянным ростом и развитием органов и систем, так и с тренировочными нагрузками.

В процессе обычной жизнедеятельности, во время физкультурных занятий и спортивной деятельности энергетические траты ребенка в

расчете на вес тела значительно превышает энерготраты юношей старшего школьного возраста и взрослого человека [41].

Данные особенности растущего организма необходимо учитывать педагогу по физическому воспитанию и тренеру. Следует таким образом дозировать нагрузку, чтобы у ребенка хватало сил не только восстановиться от физической усталости, компенсировать истраченные энергетические запасы, но и эффективно реализовывать генетическую программу роста и развития организма. При этом, надо отметить, что при регулярных занятиях физической культурой и спортом в младшем школьном возрасте процессы роста и развития протекают гораздо интенсивней и эффективней. Но к этому приводят лишь оптимальные для этого возраста по объему и интенсивности нагрузки. Отсутствие двигательной активности или ее недостаточный уровень негативно отражается на развитии ребенка, однако чрезмерные нагрузки, недостаточный для восстановления отдых после нагрузок, также пагубно отражаются на развитии детского организма [41].

В возрасте 10-12 лет продолжается интенсивное развитие мышечной ткани ребенка. Физические тренировки, воздействуя на рост мышечной ткани, положительно отражаются на формировании всего опорно-двигательного аппарата, на формировании осанки, развитии суставов, укреплении костной ткани. Если в этом возрасте не уделять должного внимания укреплению мышц, это неизбежно приведет к нарушениям осанки вследствие негативного воздействия на опорно-двигательный аппарат условий учебной деятельности [43].

При занятиях физическими упражнениями следует уделять внимание симметричному развитию мышечных групп ребенка. Так различные упражнения необходимо выполнять как левой, так и правой рукой. При выполнении бросков и других приемов юным спортсменам нужно давать задание выполнять эти действия на обе стороны [41].

К 10 летнему возрасту структура головного мозга практически соответствует строению мозга взрослого человека, однако психические процессы значительно отличаются. Дети этого возраста гораздо быстрее возбуждаются, труднее сдерживают эмоции, легко расстраиваются от неудач. Физические упражнения и занятия спортом положительно отражаются на психоэмоциональном развитии ребенка. Ребенок приобретает навыки упорства, целеустремленности. Учится контролировать свои эмоции.

Также в процессе занятий физической культурой и спортом формируются навыки социального взаимодействия у детей. Взаимовыручка, взаимопомощь, коллективизм, ответственность за команду. Все эти социально необходимые навыки пригодятся в будущем не только в спортивной деятельности, но и обычной жизнедеятельности, учебе, общении с близкими и родственниками.

1.2. Воздействие вольной борьбы на организм

Вольная борьба — вид единоборства с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подножек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Современный вид вольной борьбы сформировался в Англии и США в первой половине XIX в.

Вольная борьба — это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости и в то же время быстроты, ловкости, гибкости.

В программу Олимпийских игр вольная борьба включена с 1904 г., для женщин — с 2004 г. Чемпионаты мира проводятся с 1951 г., чемпионаты Европы — с 1928 г. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912) свыше 120 стран (1997).

От большинства единоборств борьба отличается тем, что в ней запрещены удары. Существует много разновидностей спортивной борьбы.

Все они отличаются правилами, но при этом очень близки по своей сути. Например, отличие греко-римской борьбы от вольной заключается в том, что запрещены захваты ниже пояса. Также не применяются подножки и различные зацепы ногами. Как в вольной, так и греко-римской борьбе существует целый ряд ограничений в правилах ведения поединка. Например, нельзя охватывать ногами шею противника, запрещены удушающие приемы. При этом захват без удушения за шею одной рукой разрешен и очень часто используется. Нельзя, как и в большинстве единоборств тянуть за волосы, уши, оказывать воздействие на половые органы, кусаться, щипаться, воздействовать на глаза. Вообще воздействовать на лицо соперника от бровей до линии рта запрещено. В вольной и в греко-римской борьбе запрещено захватывать одежду соперника, давить локтем или коленом в область живота или в другие части тела. Также нельзя проводить приемы, которые с большой вероятностью могут причинить травму сопернику. Например, дожимать противника с моста на лопатки, бросать головой вниз, резко воздействовать на голову соперника, проводить болевые приемы на суставах.

Не секрет, что многие спортсмены, которые добились высоких результатов в избранном виде спорта, так же добиваются высоких результатов и в обычной жизни. Спорт дисциплинирует ребенка, который только начинает заниматься, воспитывает так же и различные стороны характера, которые позволяют проявить себя затем во взрослой жизни.

Учитывая, что в борьбе не используются ударные воздействия, можно с уверенностью сказать, что этот вид единоборств лишен тех недостатков, которые имеются в ударных видах. Речь идет о негативном воздействии на здоровье ударов по голове или туловищу. Эти удары могут

вызвать как нарушения в работе внутренних органов, так и сотрясения головного мозга, что никоим образом нельзя допускать в детском возрасте. Таким образом, мы видим, что борьба это такой вид единоборств, который в значительной степени положительно воздействует на здоровье занимающегося.

Занятия борьбой подразумевают регулярные тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, хорошо укрепляет здоровье и иммунитет. Для начинающих борцов 10-12 лет это служит гарантией полноценного общего физического развития.

Начинающие борцы учатся стойкости, мужественности и честности ведения поединка. Закаляется воля, тренируется целеустремленность и последовательность действий.

Тренировочная и соревновательная деятельность в вольной борьбе оказывает целый ряд положительных изменений на растущий организм. Эффективно развиваются как физические качества, так и функциональные системы организма. Многие исследования подтверждают тот факт, что дети, подростки и юноши, занимающиеся вольной борьбой, значительно превосходят в физическом развитии своих сверстников, не занимающихся спортом. Это проявляется в крепости костей, большей мышечной массе. Борец обладает высоким уровнем развития координационных способностей. Юный спортсмен способен переносить повышенные нагрузки не только в процессе тренировочной деятельности, но и обычной жизни.

Кроме этого, борьба оказывает значительное влияние на психологические характеристики личности. Воспитывается выдержка, целеустремленность, смелость, упорство. Регулярные тренировки приучают к дисциплинированности. Занятия борьбой повышают уверенность в себе и в собственных силах. Все эти качества помогают

добиваться успехов в различных сферах деятельности. Как говорит Александр Карелин: «Борьба присутствует везде. В обычной жизни постоянно приходится бороться. Бороться за успех. Бороться со всеми препятствиями. Поэтому, навыки, полученные в процессе занятий спортивной борьбой, пригодятся во многих жизненных ситуациях».

Кроме того, борьба относительно безопасный способ померяться силой, не навредив здоровью партнера.

В ходе многолетней тренировки в вольной борьбе совершенствуются все физические качества человека. В первую очередь надо отметить, что такое необходимое качество, как ловкость, эффективно развивается в каждом соревновательном и тренировочном поединке. Любой поединок представляет собой противоборство двух атлетов, каждый из которых должен приспособиться к любым непредсказуемым действиям соперника. При этом схватки проходят с различными соперниками, что вынуждает спортсмена расширять объем своих технико-тактических навыков и в целом повышать уровень координационных способностей.

Значительно повышаются в процессе занятий вольной борьбой силовые способности юных спортсменов. Даже без применения специального оборудования, различных тренажеров, борьба эффективно воздействует на развитие силы. При этом проявление силы у борцов весьма разнообразно. Он может выполнять движения в различных плоскостях, преодолевать нестандартные отягощения, быстро сменять направление силовых воздействий. При этом борьба способствует развитию абсолютно всех силовых способностей. Это и собственно-силовые способности, которые определяются способностью к преодолению максимального сопротивления без учета скорости движения, и скоростно-силовые способности, которые определяются способностью выполнять отягощенные движения с максимальной скоростью, и силовая выносливость, которая определяется способностью противостоять утомлению во время силовых нагрузок и длительно их выполнять [25].

Борьба положительно отражается на развитии скоростных способностей. Так, улучшается время реакции, скорость движений. Борец учится быстро принимать решения, анализировать ситуацию, реагировать на изменение внешних условий.

Вольная борьба относится к таким видам спорта, где тренировочная деятельность, а именно схватки, развивают абсолютно все физические качества человека. При этом воздействие борьбы приводит к гармоничному сбалансированному развитию мышц всего тела. Это можно проследить, наблюдая за телосложением спортсменов-борцов. Все они имеют хорошо развитые мышцы туловища, ног, рук. Не секрет, что в некоторых видах спорта одни мышцы развиты значительно в большей степени, чем другие. Это наблюдается, например, в беговых дисциплинах легкой атлетики, в плавании, в конькобежном, велосипедном и других видах спорта. При этом, несмотря на большое значение силовых способностей в борьбе, только силы недостаточно для эффективной соревновательной деятельности. У борца должны быть развиты абсолютно все физические качества. Это и быстрота и ловкость и выносливость и гибкость. Следовательно, борьба является эффективным средством общей разносторонней физической подготовки спортсмена [25].

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки основной задачей является общее укрепление здоровья ребенка. В рамках решения этой задачи происходит

развитие всех физических качеств юного спортсмена закаливание организма, привитие потребности к ведению здорового образа жизни. Также на начальном этапе подготовки формируется интерес к занятиям вольной борьбой, происходит воспитание спортивного характера, приобретаются навыки оценивания действий соперника. Воспитываются морально-волевые качества, такие как умение переносить болевые ощущения, умение контролировать свои эмоции и др. На этом этапе приобретается первый опыт соревновательной деятельности, происходит ознакомление с технико-тактическими элементами вольной борьбы, происходит привитие интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой, формирование устойчивого стремления к регулярным занятиям спортом.

Тренировочный этап предполагает решение задач по дальнейшему укреплению здоровья юного спортсмена, профилактике вредных привычек и девиантного поведения. На этом этапе большое внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности. Значительно повышается технико-тактическое мастерство спортсменов. Начинает формироваться индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Появляются предпочтения в тактическом рисунке поединка, в применении тех или иных приемов. Юные спортсмены начинают выполнять требования юношеских и взрослых разрядов. Приобретают опыт соревновательной деятельности, судейской практики.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит дальнейшее совершенствование всех физических качеств спортсмена. Значительно повышается уровень специальной физической подготовленности. Продолжается совершенствование техники борьбы. Высокого уровня достигают морально-волевые и психические качества борца. Расширяется соревновательный опыт спортсмена. Спортивная подготовка ориентирована на получение спортивных званий мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает дальнейшее совершенствование физической, технической, тактической, психологической подготовки спортсмена. Для зачисления в группу высшего спортивного мастерства борец должен иметь звание мастера спорта России [40].

1.3. Место общей физической подготовки в тренировочном процессе начинающих борцов

Основными средствами развития физических качеств являются физические упражнения. Их можно разделить на четыре основные группы: соревновательные, специальные, общеподготовительные и общеразвивающие [22].

Ю.А. Шахмурадов полагает что, физическая подготовка спортсмена должна иметь определенное специализированное направление и этим, с одной стороны, способствовать наиболее полному развитию специальных физических качеств и навыков, а с другой стороны, дополняя специальную тренировку, обеспечивать полноценное решение оздоровительных задач спорта [45].

По мнению других авторов для достижения хороших спортивных результатов борцу необходимо разносторонняя физическая подготовка. Поскольку атакующие, контратакующие и защитные действия выполняются в условиях непосредственного атлетического единоборства [21, 23, 25]

К соревновательным упражнениям в вольной борьбе относятся соревновательные, контрольные, тренировочные и учебно-тренировочные схватки, длительность которых соответствует правилам соревнований. Схватки проводятся

с партнёрами различной подготовленности, роста, но одной весовой категории.

К специальным упражнениями можно отнести учебно-тренировочные и тренировочные схватки, продолжительность которых меньше (или больше), чем соревновательных; отдельные приёмы, выполняемые с партнёрами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощением и на тренажёрах, по характеру соответствующие определенным техническим действиям; имитацию технических действий.

К специальным относятся также различные упражнения, которые могут опосредованно влиять на качество выполнения технических действий. Для совершенствования приёмов используют броски тренировочного манекена различной массы (на время), борьбу на коленях с конкретным заданием, борьбу за захват туловища, руки, туловища с рукой, ноги, ног; выталкивание соперника с ковра или определённой площадки; удержания и уходы с моста; одновременную борьбу 5-10 учеников с целью перевести друг друга из стойки в партер; лазание по канату [23].

К общеподготовительным упражнениям относятся такие, которые хотя и не соответствуют техническим действиям вольной борьбы по структуре, но способствуют их совершенствованию. Это бег на различные дистанции с разной скоростью и продолжительностью, с целью догнать партнёра, эстафетный с переноской предметов; кувырки, кувырки через препятствие, между ног партнёра, который прыгает вверх; перевороты боком, разгибанием; круговая тренировка с использованием различных снарядов; подвижные игры; регби и др. [4].

К общеразвивающим следует отнести такие упражнения, которые разогревают мышцы и подготавливают организм к основной работе, то есть служат для разминки. Это ходьба, бег и его разновидности, упражнения с предметами и без них, акробатические, имитационные и специальные, на растягивание, элементы спортивных игр, а также целостные технические действия. Выполняют с небольшим количеством повторений [25].

Во-первых, упражнения общей физической подготовки должны быть родственны по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом тому виду спорта, в котором специализируется спортсмен.

Во-вторых, они должны способствовать более полному развитию специальных качеств. Например, чтобы развить у начинающих борцов общую выносливость как базу для специальной выносливости, широко применяют кроссы [45].

В-третьих, упражнения общей физической подготовки должны содействовать развитию общей координации движений и обогащать начинающих борцов такими разнообразными двигательными навыками, которые способствовали бы улучшению специальных навыков. Это игры, гимнастические упражнения, упражнения, специально подобранные из других родственных видов спорта [45].

В-четвёртых, в группе упражнений общей физической подготовки должны быть и такие, которые могли бы

переключать спортсмена на иной характер движений и этим способствовать более быстрому восстановлению функционального состояния организма и нормализации деятельности центральной нервной системы. Сюда относятся различные подвижные и спортивные игры, медленный бег в лесу по мягкому грунту, спокойное плавание и разнообразные упражнения, проводимые в иной обстановке, чем основные тренировочные занятия [21].

Упражнения общей физической подготовки по их направленности и эффекту можно разделить на две группы - косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного действия призваны повысить работоспособность органов и систем организма, обеспечить слаженность их функций. Обычно такие упражнения косвенно способствуют повышению тренированности [45].

Общеразвивающие упражнения прямого действия в вольной борьбе непосредственно направлены на повышение физической подготовленности. С их помощью укрепляют органы и системы, повышают функциональные возможности, развивают двигательные качества применительно к требованиям построения общего фундамента. Физические упражнения прямого действия должны быть схожи по координации и характеру с движениями и действиями (или частями их), имеющимися в вольной борьбе. На первом этапе подготовительного периода тренировки такие упражнения выполняются с меньшей интенсивностью, чем на втором этапе, и отличаются большей продолжительностью. Их надо

повторять многократно. Только в этом случае можно достигнуть значительного улучшения деятельности того или иного органа или системы, отдельных мышечных групп [5].

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

Рассмотрим подробнее упражнения, используемые в общей физической подготовке начинающих борцов.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа;

б) *упражнения для туловища* - наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; пружинистые наклоны; круговые движения туловищем

в) *упражнения для ног* - приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады; различные прыжки;

г) *упражнения на расслабление* - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища;

д) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке);

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы; раскачивание; соскоки;

г) *на канате и шесте* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условно); прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу;

б) *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку;

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание друг другу в различных направлениях, различными; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей;

е) *упражнения с гирями* - поднятие гири до уровня груди двумя руками с пола.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Задачи, которые были поставлены для исследования, решались поэтапно.

Первый этап являлся подготовительным. На этом этапе было проведено изучение и анализ специальной литературы по методике общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет. Это позволило определить направление исследования. Этот этап длился в течение 2016-2017 годов. Были изучены работы, затрагивающие особенности возрастного развития организма в детском возрасте. Нами изучалась специальная литература по теории и методике физической культуре, по основам спортивной тренировки, по организации тренировочного процесса в борьбе. На этом этапе мы определились с темой исследования, сформулировали, цель, задачи и гипотезу исследования.

На втором этапе мы провели тестирование и определили начальный уровень физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет. После тестирования мы сформировали контрольную и экспериментальную группы, в каждую из которых отобрали по 10 юных борцов. Группы комплектовались с помощью метода попарной выборки. Борцов, чьи результаты в тестировании были максимально близки друг к другу, мы распределяли по разным группам. Таким образом мы достигали однородности двух групп. В результате попарной выборки между среднегрупповыми показателями тестирования в контрольной и экспериментальной группах мы не наблюдаем достоверных отличий в показателях тестирования ($P > 0,05$). Предварительное тестирование проводилось в сентябре 2017 года. Также в сентябре 2017 года мы

разработали экспериментальную методику по общей физической подготовке начинающих борцов 10-12 лет.

На следующем этапе, который можно назвать основным этапом нашей работы, мы организовали и провели педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил на базе МКУ ДЮСШ «ЧЕМПИОН с.п.Яндаре» республики Ингушетия. Занятия проводились под руководством автора работы – Тимура Муцольгова. Контрольная группа занималась по традиционной методике, а экспериментальная – по разработанной нами методике общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет. Педагогический эксперимент длился с октября по декабрь 2017 года.

На заключительном этапе полученные в ходе педагогического эксперимента результаты были обработаны с помощью методов математической статистики. Был использован Т-критерий Стьюдента. После обработки мы провели анализ полученных данных и сделали выводы.

2.2. Методы исследования

В соответствии с целью и поставленными задачами мы использовали следующие методы:

1. Изучение и анализ литературных источников.

Анализ литературы позволил определить направление работы, определить задачи данного исследования и выбрать способы их решения. Изучение литературы было проведено с целью выявить средства и методы организации занятий вольной борьбой с начинающими борцами. Большое внимание было уделено изучению контроля уровня физической подготовленности начинающих борцов. Были изучены работы отечественных и зарубежных авторов, посвященные данной проблеме.

2. Педагогическое наблюдение.

При проведении педагогического наблюдения до эксперимента рассматривался опыт работы тренеров республики Ингушетия, были изучены особенности построения и проведения общей физической подготовки в процессе тренировки. Во время эксперимента осуществлялся постоянный контроль за выполнением разработанной экспериментальной методики и техникой выполнения физических упражнений. Характер и величина нагрузки в процессе тренировки нами контролировалась, а также изучалась реакция начинающих борцов на получаемую нагрузку.

3. Тестирование.

Тестирование - научно практическая процедура, измерения проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки общей физической подготовки занимающегося с помощью теста или тестовой батареи.

Тест 1. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое качество – скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса.

Тест 2. Подтягивание.

Подтягивание из вися хватом сверху на прямых руках, сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Разгибая руки опуститься. Положение вися фиксируется. Запрещается выполнение раскачиваний и рывков. Тестируемое качество – силовая выносливость мышц рук и спины.

Тест 3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах. Запрещается прогибание туловища в поясничном отделе. Тестируемое качество - силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Тест 4. Прыжок в длину с места.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, мах руками вперед-вверх и отведение рук назад с одновременным сгибанием ног в коленях. Далее толчок двумя ногами и прыжок вперед с приземлением на обе ноги. Запрещается выполнение прыжка с толчка одной ногой. Тестируемое качество – взрывная сила мышц ног.

Надо отметить, что все представленные выше тесты рекомендованы федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [40].

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проходил в течении трех месяцев на базе МКУ ДЮСШ «ЧЕМПИОН с.п.Яндаре» республики Ингушетия. Занятия проводились под руководством автора работы – Тимура Муцольгова. Контрольная группа занималась по традиционной методике, а экспериментальная – по разработанной нами методике общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет.

5. Методы математической статистики

Для обработки результатов исследования были использованы методы математической статистики. Мы сделали вычисления: достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

Статистика критерия для случая несвязанных, независимых выборок равна:

\bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

\sum - знак суммирования,

X – значение отдельного измерения,

n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{\max} – наибольший показатель

X_{\min} – наименьший показатель

K – табличный коэффициент, для

10 испытуемых равен 3,08.

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и} \quad m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее достоверность различий определялась по таблице вероятностей

$$P \quad |t| \geq |t_1| \text{ по распределению Стьюдента [7, с. 254].}$$

По вычисленным показателям t и C (C – число степеней свободы. $C = n_э + n_к - 2$, где $n_э$ и $n_к$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.)

в таблице определяли число P , которое показывает вероятность разницы

между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 . Чем больше P , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий. Достоверными считались различия на 5% уровня значимости.

Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ 10-12 ЛЕТ

3.1. Описание экспериментальной методики общей физической подготовки начинающих борцов

В исследовании принимали участие 16 начинающих борцов 10-12 лет, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения в МКУ ДЮСШ «ЧЕМПИОН с.п.Яндаре» республики Ингушетия. Мы контролировали уровень общей физической подготовки начинающих борцов с помощью следующих тестов: подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа за 30 секунд и прыжок в длину с места.

В течение нашего эксперимента, в ходе которого реализовывалась методика общей физической подготовки у начинающих борцов 10-12 лет, тренировочные занятия проходили по понедельникам, средам и пятницам по два академических часа. Экспериментальная методика начиналась после основной работы борцов на ковре.

В понедельник и пятницу общая физическая подготовка заключалась в выполнении после основной работы упражнений со свободным отягощением методом интервальной тренировки. По средам использовался метод круговой тренировки.

Понедельник и пятница

1. Подтягивания на перекладине, три подхода максимальное количество раз. Для экспериментальной группы - в максимальном темпе.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, три подхода максимальное количество раз. Экспериментальная группа выполняла это упражнение

- с набивным мячом на спине. Вес набивного мяча брали 2-3 кг, партнер помогал удерживать мяч, чтобы он не скатывался.
3. Лазанье по канату, три подхода по три раза.
 4. Упражнение на пресс, три подхода по одной минуте. Участники экспериментальной группы выполняли это упражнение с набивным мячом на груди. Вес набивного мяча брали 1-3кг.
 5. Прыжок в длину с места с последующим прыжком после приземления («Лягушка»), три подхода по 20м.
 6. Броски набивного мяча вперед, 15 повторений. Борцы выполняли данное упражнение в парах. Вес набивного мяча 1-3кг.
 7. Броски набивного мяча назад, 15 повторений. Борцы выполняли данное упражнение в парах. Вес набивного мяча 1-3кг.

При выполнении упражнений интервал отдыха между подходами составляет 2 минуты, и после каждого упражнения – 3 минуты. Выбранные упражнения, согласно программе, используются для повышения уровня общей физической подготовки начинающих борцов. В начале проведения эксперимента вес набивного мяча был 1 кг, затем вес мяча увеличивали индивидуально, в зависимости от изменения уровня физической подготовки борца. Количество подходов увеличилось до четырех.

Среда.

Круговая тренировка. Борцы разбиваются на четыре группы по парам в одной весовой категории. Общее пространство спортивного зала делится на зоны по количеству выполняемых упражнений. Далее по свистку спортсмены начинают выполнять упражнения:

1. Подтягивания.
2. Подъем туловища из положения лежа.
3. Прыжки.
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
5. Лазание по канату.
6. Броски набивного мяча вперед.
7. Броски набивного мяча назад.

Упражнение длится 1 минуту, затем 1 минута – отдых, во время которого группы должны перейти в зону выполнения следующего

упражнения. По завершении полного круга упражнений отдых 3 минуты. В первый месяц проведения эксперимента количество полных кругов 3, во втором и третьем месяцах количество кругов было увеличено до четырех.

После реализации экспериментальной методики участники эксперимента выполняли бег 8-10 минут и переходили к заключительной части тренировочного занятия, в которой выполняли упражнения на растяжку и восстановление дыхания.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Перед началом эксперимента мы провели предварительное тестирование, чтобы выявить начальный уровень общей физической подготовки участников эксперимента. Данные предварительного тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Исходя из данных таблицы 1, до начала эксперимента между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп не было достоверных отличий ни по одному из показателей тестирования ($P > 0,05$). Это говорит о том, что до начала эксперимента группы были однородными.

Таблица 1

Анализ результатов предварительного тестирования

Тест	Контрольная группа, $X \pm m$	Экспериментальная группа, $X \pm m$	t	p
------	-------------------------------	-------------------------------------	---	---

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,4±0,1	6,5±0,1	0,3	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,8±0,2	14,9±0,2	0,3	>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20,6±0,4	20,6±0,5	0	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	151,3±2,7	151,5±2,5	0,05	>0,05

По окончании срока нашего эксперимента нами было проведено повторное тестирование, для определения эффективности нашей методики общей физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет. Протоколы предварительного и итогового тестирования в контрольной группе представлены в приложениях 1 и 3 соответственно. Результаты итогового тестирования контрольной группы приведены в таблице 2.

Таблица 2

Анализ результатов предварительного и итогового тестирования в контрольной группе

Тест	До эксперимента, X±m	После эксперимента,	t	p
------	-------------------------	------------------------	---	---

		$X \pm m$		
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,5±0,1	7,1±0,1	2,9	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,9±0,2	15,7±0,2	2,9	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20,6±0,5	22,3±0,8	1,7	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	151,5±2,5	151,7±2,7	0,1	>0,05

Из данных, представленных в таблице 2, видно, что после проведения эксперимента в контрольной группе результаты улучшились по тестируемым показателям, но достоверными нельзя считать результаты в упражнениях «Подъем туловища из положения лежа на спине» и «прыжок в длину с места», так как $P > 0,05$.

Аналогично было проведено тестирование экспериментальной группы. Протоколы предварительного и итогового тестирования борцов, занимавшихся по экспериментальной методике, представлены в приложениях 2 и 4 соответственно. А анализ результатов предварительного и итогового тестирования приведен в таблице 3.

Таблица 3

Анализ результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Тест	До эксперимента,	После	t	p
------	------------------	-------	---	---

	X±m	эксперимента, X±m		
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,4±0,1	8,6±0,6	4,9	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,8±0,2	17,7±0,6	6,5	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	20,6±0,4	25,7 ±2,9	2,6	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	151,3±2,7	159,1±5,2	2,3	<0,05

Анализируя данные таблицы 3 видим, что результаты борцов экспериментальной группы улучшились по всем тестируемым показателям, результаты можно считать достоверными, так как $P < 0,05$.

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, можно сказать, что повышение уровня физической подготовки произошло в обеих группах, но в экспериментальной группе показатели по тестам были выше контрольной группы. Небольшой прирост показателей у участников контрольной группы объясняется малой продолжительностью исследования. Но в то же время экспериментальная группа показала более высокие показатели за такой же срок. На основании этого можно сделать вывод о том, что предложенная нами методика способствует росту общей физической подготовки у начинающих борцов 10-12 лет.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что:

- общая физическая подготовка является необходимым компонентом физической подготовленности начинающего борца;

- дети в возрасте 10-12 лет в силу того, что они находятся в процессе формирования организма, очень отзывчивы на использование упражнений со свободными отягощениями, но следует избегать чрезмерных нагрузок;

- для повышения уровня общей физической подготовки в вольной борьбе рекомендуется использовать чередование повторного метода развития силовых способностей и метода круговой тренировки.

2. Проведенный нами педагогический эксперимент показал эффективность разработанной нами методики общей физической подготовки для начинающих борцов 10-12 лет. Экспериментальная методика, в основе которой лежит использование упражнений с применением отягощений, показала свою эффективность для повышения уровня физической подготовки начинающих борцов 10-12 лет, занимающихся вольной борьбой. Об этом свидетельствуют достоверные отличия в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами в пользу экспериментальной. Отличия наблюдаются в упражнениях, характеризующих уровень общей физической подготовки – подтягивания в висе на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, а также подъем туловища из положения лежа на спине. Отличия являются достоверными на 5%-ном уровне значимости ($P < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В тренировочном процессе начинающих борцов 10-12 лет для повышения уровня общей физической подготовки целесообразно использовать упражнения с отягощениями. В качестве отягощений для начинающих борцов 10-12 лет допускается использование гантелей или гирь и набивных мячей.

Вес набивного мяча должен подбираться индивидуально для каждого спортсмена, чтобы наблюдался эффект от использования отягощения.

При этом необходимо помнить, что общая физическая подготовка является лишь частью многогранной подготовки начинающего борца. В возрасте 10-12 лет важно уделять внимание разностороннему развитию всех физических качеств, обучению и совершенствованию технических приемов, тактической и психологической подготовке борца. Только такой подход обеспечит возможность достижения максимального результата на пути к спортивному мастерству.

Список использованной литературы.

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. / И.П. Алиханов – М.: Физкультура и спорт, 1996.- 304с.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии./ Н.А Бернштейн - М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в школьном возрасте.- М.: Просвещение, 1968
4. Булкин В.А., Завьялов И.А. Структура подготовленности юных дзюдоистов в результате применения скоростно-силовой нагрузки // Теория и практика физической культуры. – 1991.- № 10. - С. 42.
5. Вольная борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
6. Дахновский В. С, Лещенко С. С.. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989 - 180 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
8. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов.- М.: Изд-во Рыбари, 2004. - 224с.
9. Ильин Е.П. Умения и навыки: спорные и нерешенные вопросы. //Вопросы психологии, 2006.- №2.- С. 13-15.
- 10.Ильин Е.П. Мотивация спорта. – СПб.: Питер, 2009.- 330с.
- 11.Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт. - М.: Просвещение, 1975. – 111 с.
- 12.Когура Е.И. Подготовка борца. Минск: Физкультура и спорт, 1984, - 85с.

- 13.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
- 14.Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. - 992с.
- 15.Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. -1994. - №1.- С. 48-50.
- 16.Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 2001. – 152 с.
- 17.Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. -1997. - №7.- С. 28-30.
- 18.Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. -1993. - №8. - С. 44-46.
- 19.Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе. -1997. - № 5. - С. 25-28.
- 20.Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: автореф. дис., 1987.
- 21.Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992 – 56 с.
- 22.Матвеев. А.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 95с.
- 23.Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
- 24.Мелев Х.А. Средства и методы повышения работоспособности // Теория и практика физической культуры. – 1983.- № 8. - С. 23-24.
- 25.Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Издательство КГПУ, 1995 - 213с.
- 26.Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство, 2006. – 374 с.

27. Педагогическая психология / Под ред. И.Ю.Кулагиной. М.: ТЦ Сфера, 2008. - 480 с.
28. Петровский А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – М.: Академия, 2005.
29. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры.-1999-№2-С.53-55.
30. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
31. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР, главное спортивно-методическое управление. Якутск. 1985.
32. Романова Р.М., Филонов Г.Н., Волков Г.Н., Печко Л.П. Становление самосознания личности школьника / Под общ. ред. Р.М. Роговой. -М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2003. -112 с.
33. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы //Спортивная борьба (ежегодник).- 1976.- с.37-38..
34. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Под ред. Волкова И. П. - СПб.: Питер, 2002. – 117 с.
35. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – 115 с.
36. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учеб. пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 423 с.
37. Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В.В. Знакова и З.И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.-384 с.
38. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2003. — 288 с.

39. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981. – 125 с.
40. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден приказом Минспорта России № 145 от 27 марта 2013 года.
41. Филин В.П. Подготовка юных спортсменов в дзюдо.// - М.: Теория и методика юношеского спорта, 1987.- 220 с.
42. Филиппович В.И. Двигательная ловкость // Легкая атлетика. 2000. - №7. - С. 12-16.
43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 424 с.
44. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). -М.: Гардарики, 2005. - 349 с.
45. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва 1997.-188с.
46. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития. Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2003. -976 с.
47. Эльконин Д.Б. Детская психология.- М.: Академия, 2004. - 384с.
48. Эриксон Э. Детство и общество.- СПб.: Летний сад, 2000.- 416с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Протокол предварительного тестирования контрольной группы

Испытуемый (№ п/п)	Виды тестов			
	подтягивание	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места
1	6	15	20	152
2	7	14	21	148
3	7	15	21	146
4	6	15	20	135
5	6	16	19	154
6	7	15	21	158
7	6	15	22	160
8	6	14	23	155
9	6	14	20	155
10	7	15	19	150
Σ результатов	64	148	206	1513
\bar{X}	6,4	14,8	20,6	151,3
m	0,1	0,2	0,4	2,7

Приложение 2

Протокол предварительного тестирования экспериментальной группы

Испытуемый (№ п/п)	Виды тестов			
	подтягивание	Сгибание- разгибание рук в упоре	Подъем туловища из положения лежа	Прыжок в длину с места

		лежа	на спине	
1	7	15	18	150
2	6	14	21	152
3	7	16	20	152
4	6	15	20	149
5	7	15	23	156
6	7	15	22	159
7	6	14	21	157
8	7	16	20	148
9	6	15	19	140
10	6	14	22	154
Σ результатов	65	149	206	1517
\bar{X}	6,5	14,9	20,6	151,7
m	0,1	0,2	0,5	2,0

Приложение 3

Протокол итогового тестирования контрольной группы

Испытуемый (№ п/п)	Виды тестов			
	подтягивание	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места
1	7	16	23	152
2	8	15	25	149
3	7	17	23	150
4	7	16	17	135
5	7	16	21	156
6	7	15	21	159
7	6	16	24	160
8	7	15	25	156
9	7	15	23	150
10	8	16	21	150
Σ результатов	71	157	223	1517
\bar{X}	7,1	15,7	22,3	151,7
m	0,2	0,2	0,8	2,7

Приложение 4

Протокол предварительного тестирования экспериментальной группы

Испытуемый (№ п/п)	Виды тестов			
	подтягивание	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места
1	9	18	20	164
2	8	17	25	158
3	9	18	27	160
4	9	18	26	160
5	8	18	28	160
6	9	17	29	162
7	8	17	28	163
8	10	19	27	156
9	8	18	21	148
10	8	17	26	160
Σ результатов	86	177	257	1591
\bar{X}	8,6	17,7	25,7	159,1
m	0,2	0,2	0,9	1,7

