Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»

Методическая разработка.

Использование средств единоборств для развития скоростно-силовых качеств обучающихся 4 – 5 классов, в условиях ФГОС.

Авторы:

Ильин И.В. - КМС по греко-римской борьбе.

Тегульдет 2017-2018

Содержание

1. Введение. Актуализация темы, цель, задачи.

2. Общая характеристика анатомо-физиологические особенности детей 10-12 летнего возраста.

3. Средства физической подготовки борцов греко-римского стиля.

4. Адаптированный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля к процессу урочной деятельности для обучающихся 4-5 классов, в рамках ФГОС.

5. Заключение.

6. Библиографический список, интернет-ресурсы по физической культуре.

*Актуальность и новизна:*

Процесс развития скоростно-силовых качеств многогранен и сложен, имеет множество путей реализации, для борцов греко-римского стиля, результаты которых во многом зависят от уровня развития данных способностей. Важно включать в тренировочный процесс по развитию скоростно-силовых качеств упражнения, относящиеся к группе общей физической подготовке. Таким образом, для нас *важно* - использование приемов и СФУ (специальных физических упражнений) борцов греко-римского стиля в урочной деятельности.

*Цель:* использование средств физической подготовки борцов греко-римского стиля для развития скоростно-силовых качеств обучающихся 4 – 5 классов, в условиях ФГОС.

Задачи:

1.Рассмотреть общую характеристику анатомо-физиологических особенностей детей 10-12 летнего возраста;

2. Изучить средства физической подготовки борцов греко-римского стиля;

3.Адаптировать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля к процессу урочной деятельности для обучающихся 4-5 классов.

*Объект исследования:* учебно-тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 10- 12 лет.

*Предмет исследования:* методика развития скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля 10-12 лет.

*Рабочая гипотеза* предполагает, что использование комплекса СФУ борцов греко-римского стиля дает положительный результат для развития скоростно-силовых качеств обучающихся 4-5 классов, в условиях урочной и внеурочной деятельностях.

*Практическая база методической разработки:* МКОУ «Тегульдетская средняя общеобразовательня школа».

**Средства физической подготовки борцов**

Спортивная борьба принадлежит к видам спорта, характеризующимся  неизменными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного боя. Как было установлено рядом авторов (Абраменко, В. А., Ю. А. Шулики, Панков В.А и др.) с целью достижения больших и стабильных результатов в спортивной борьбе ключевое значение обладает уровень физической подготовленности борца [16]. Концепция подготовки борца трудна и многогранна[5].Физиологическая организация борца ведется в согласье с процессом исследования и совершенствованием технической  и стратегии единоборства. Скоростно-силовые качества, как говорит сам термин, проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений. Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы [19]. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время (оценивается, в частности, скоростно-силовым индексом — отношением максимального значения силы в данном движении ко времени достижения этого максимума). В качестве специфического фактора некоторых скоростно-силовых способно­стей спортсмена выделяют так называемые реактивные свойства мышц [6].

В спортивной тренировке борцов существенную роль захватывает физическая подготовка. Чем выше степень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая готовность борца способствует овладению разнообразными и сложными компонентами технической и стратегической подготовки.

По этой причине в данном разделе мы постараемся продемонстрировать важность главных физических качеств, установить способ их формирования и контролирования.

Она предусматривает формирование — и усовершенствование моторных свойств (мощи, скорости, выносливости, изворотливости, эластичности и координации), увеличение функциональных способностей сердечно сосудистой и дыхательной систем у борцов. С целью направленного управления учебно-учебным действием и оперативного внесения в него соответствующих коррективов тренерам согласно спортивной борьбе следует осуществлять контроль за двигательной подготовленностью и физической трудоспособностью занимающихся. В отсутствии изучения двигательной подготовленности и функциональных способностей сердечно сосудистой и дыхательной систем нельзя грамотно создавать учебно-учебные обучения согласно борьбе, в особенности с молодыми людьми. Максимальная результативность в формировании моторных возможностей борцов, равно как установлено, добивается присутствие контроле моторных свойств, физической трудоспособности и функционального состояния разных систем организма. Понимание уровня и особенностей формирования моторных свойств, физической работоспособности предоставляетвозможность тренерам целенаправленно влиять средствами физического воспитания в результат подходящих итогов в греко-римской борьбе [39,40]. Исследование физиологической подготовленности и функциональных способностей борцов даст возможность беспристрастнее дать оценку итоги преподавательских влияний, грамотно распланировать и осуществлять обучения с учетом данных характеристик и вводить надлежащие коррективы в ходе занятий. Формирование и совершенствование моторных свойств у бойцов греко-римского стиля в ходе спортивных занятий —в требует условий развития результатов [20,18].Уровень результатов спортивной деятельности у борцов греко-римского стиля находится в зависимости от результативности обучения борцов технико-тактическим действиям при обширной базе общих физических качеств и специально-физических качеств. Средствами развития скоростно-силовых свойств используют процедуры, характеризующиеся значительной мощностью мускульных сокращений, т.е. с целью их присуще такое соответствие силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила выражается в возможно наименьшее время[19].
Такого рода упражнения общепринято именовать «скоростно-силовыми» (Л.П.Матвеев). Данные упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и применением менее весомых отягощений. В числе их имеется достаточно упражнений, исполняемых и отсутствии внешних отягощений [15].

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых планом физического обучения, обширен и многообразен. В него входят разного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и др.), метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов либо иных объектов, скоростные движения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах, совершаемых в непродолжительное время с значительной интенсивностью. Отталкиваясь от данного и нормируют общий размер скоростно-силовых упражнений, в частности количество повторений их в отдельном занятии. Динамика быстроты движений предназначается совместно с этим и один с главных критериев в регулировке промежутков отдыха и повторениями: равно как только движения начинаются замедляться, рационально повысить промежуток отдыха, в случае если это поможет восстановить требуемую скорость, или остановить повторение [38.30]. Краткосрочность скоростно-насильственных упражнений размер используемых отягощений дает возможность осуществлять их в любом занятий серийно, применяя ряд повторений в каждой серии [11]. Совместно с этим максимальное сосредоточение свободы, абсолютная привлечение скоростно-силовых способностей, потребность любой один раз присутствие повторениях никак не позволять смещения в худшую сторону высокоскоростных данных перемещений значительно уменьшают размер перегрузки, из этого места следует принцип применения скоростно-силовых упражнений - «правильнее работать больше, однако немного» [4].

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, и т.п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям [14].

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом. Некоторое увеличение собственного веса спортсмена под влиянием тренировки, направленной на развитие мышечной массы, вполне оправданно.

     Спортсмену  не следует бояться увеличения массы  мышц, несущих основную нагрузку в  его виде спорта. Результаты многочисленных исследований определяют специфические  требования к методике тренировки, направленной на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы условно-рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших 'весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами [5; 9;13].

Средствами скоростной подготовки служат различные упражнения , которые требуют быстрой реакции , высокой скорости выполнения отдельных движений и максимальной частоты движений . такие упражнения по своему характеру подразделяются на обще-подготовительные , вспомогательные и специальные [1]. При воспитании быстроты движений необходимо обеспечить направленное развитие тех двигательных способностей, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения. В этом заключается специфика задач воспитания быстроты движений. Эти задачи приобретают различное конкретное содержание в зависимости от особенностей проявления быстроты в различных видах деятельности [18]. Для развития скоростно-силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести) в занятиях по борьбе использовались следующие упражнения: прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой [3;11;19].

Действия борца в схватке носят в подавляющих случаях взрывной, скоростно-силовой характер, поэтому при совершенствовании техники необходимо добивать максимально быстрого выполнения технического действия, не искажая при этом его рациональной структуры [14, 3]. Обращая внимание на подбор скоростно-силовых упражнений, авторы рекомендуют отдавать предпочтение упражнениям скоростно-силового характера, одновременно воздействующих на развитие силы и быстроты.

 С целью развития и совершенствования скоростных качеств (частоты, скорости и быстроты движений) у борцов греко-римского стиля в процессе спортивной тренировки использовались следующие упражнения: из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15— 20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10— 12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев перекат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 3600 по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10 — 15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести) в занятиях по борьбе использовались следующие упражнения: прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

Прирост мышечной силы осуществляется двумя путями: а) преодолением непреодолимых сопротивлений с предельным числом повторений, б) развитием максимальных усилий в преодолении предельных околопредельных отягощений. Методы, применяемые в первом случае, позволяют активизировать пластичность обмена, что приводит к функциональной гипертрофии мышц и тем самым ведет к росту силы. Во втором случае применяемые методы совершенствуют нервно-координационные движения, не стимулируя обменные процессы в мышце, тем самым обеспечивается рост силы без существенного прироста веса спортсмена. Наибольший прирост силы дают упражнения изокинетического характера [35,31].

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, конечностей, задней поверхности бедра) [40.32].

Сила — одно из главных двигательных качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам. В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями [36,30]. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев. Как свидетельствуют научные данные, на величину развиваемой мышечной силы влияет ряд факторов. Главные из них — координация деятельности различных групп мышц и состояниесамих мышц (Н. В. Зимкин, А. В. Коробков и Я. Б. Лехтман, 1953). Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, нервная система приобретает способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих необходимый двигательный акт при совершении значительных или максимальных усилий. В то же время приобретается способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц, противодействующих данному движению спортсмена. В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обусловливает увеличение мощности работы [37,29].

Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию. Мышечная масса определяется количеством, толщиной, а также длиной отдельных мышечных волокон. Причем количество волокон постоянно для данного индивидуума. Толщина мышечного волокна может увеличиваться [6, 31]. С этим утолщением — гипертрофией отдельных мышечных волокон и связано увеличение мышечной массы в результате тренировки. Рабочая гипертрофия, имеющая в своей основе усиление пластического обмена и синтеза белков, — одно из основных морфологических проявлений адаптации мышц к повышенной деятельности. При этом увеличение поперечного сечения мышечных волокон является фактором, допускающим большую силу сокращения. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом (Томас Л. Делорм, Францис Е. Вест, Уильям Д. Шрайбер, 1950). Некоторое увеличение собственного веса спортсмена под влиянием тренировки, направленной на развитие мышечной массы, вполне оправданно. Спортсмену не следует бояться увеличения массы мышц, несущих основную нагрузку в его виде спорта. По данным В. М. Зациорского (1966), при функциональной гипертрофии мышечная сила всегда вырастает более значительно, чем собственный вес [31,34,1]. Результаты многочисленных исследований определяют специфические требования к методике тренировки, направленной на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы условно-рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших 'весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами. При таком режиме работы выполнение каждого упражнения проходит на фоне оптимального, не заторможенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это, в свою очередь, способствует формированию наиболее тонких условно-рефлекторных отношений в коре головного мозга. Напротив, тренировка, имеющая целью развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы, направлена на интенсификацию обменных процессов в мышцах. Используемые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное — мышечное напряжение. Продолжительность выполнения отдельного упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергетическое обеспечение деятельности осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько длинной, чтобы обменные процессы успевали активизироваться в достаточной мере. Характерной чертой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, является выполнение всех упражнений определенное число раз, в несколько подходов. Обычно используются отягощения около 50% от предельных весов, поднимаемых спортсменом из данного исходного положения. Количество повторений — 8 — 10 раз. При этом спортсмен должен выполнить достаточно большой объем нагрузки. С ростом тренированности начинают применять средние и большие отягощения — 70— 85% от предельных весов. Величина отягощения зависит как от состояния тренированности, так и от величины мышечной группы. Так, для меньших групп мышц, например сгибателей кисти, икроножной мышцы и т. п., применяется меньший вес. Соответственно увеличивается количество повторений — до 20 — 25. Это объясняется тем, что восстановительные процессы в мелких группах мышц проходят быстрее. Количество подходов, как правило, 3 — 5. Своеобразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития. При этом необходимо учитывать следующее обстоятельство. Если на этапе начала специализации важна всесторонняя физическая подготовка, то на этапе спортивного совершенствования, в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, особую значимость приобретает именно развитие мышц, несущих основную нагрузку. С этой целью может быть рекомендован ряд упражнений. Однако, прежде чем перейти к описанию упражнений, очевидно, необходимо пояснить отдельные термины, применяющиеся в теории и практике тяжелоатлетического спорта и имеющие место в данной статье: — объем нагрузки — общий вес, поднятый атлетом за тренировку; — захват — способ обхвата кистями рук снаряда; — простой захват — положение кисти, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа штанги, а большой палец — с другой; — односторонний захват — положение кисти, при котором все пальцы накладывают на гриф с одной стороны— захват сверху  положение кисти, при котором ладонь обращена назад; захват снизу положение кисти, при котором ладонь обращена вперед —захват — расстояние между кистями на грифе штанги; — старт — исходное положение для подъема штанги с помоста. Давно считается признанным, что спина и ноги, степень их развития составляют основу силы атлета. Одно из наиболее эффективных упражнений силовой подготовки — приседание со штангой на плечах. Вовлекая в работу крупные мышцы, это упражнение стимулирует развитие силы борца и рост его мышечной массы. Следует отметить, что приседание, как правило, выполняется на одну треть, максимум наполовину, когда бедро и голень составляют прямой угол; бедро при этом параллельно полу. Выполнение полного приседа вряд ли может быть признано целесообразным по следующим причинам. Во-первых, глубокий присед не является характерным для техники спортивной борьбы. Во-вторых, при работе с большими весами он увеличивает опасность травмы коленных суставов. Приседание со штангой на груди — разновидность предыдущего упражнения. Подъем штанги на грудь выполняется со старта — исходного положения для подъема штанги с помоста — классическим движением тяжелоатлетического двоеборья. Снаряд может быть взят и со специальных стоек. Необходимо подчеркнуть, что приседание со штангой на груди в значительной степени акцентирует работу мышц ног и способствует выработке баланса. Развитию мышц спины будут способствовать наклоны со штангой на плечах. В качестве методического приема, исключающего ненужные перенапряжения, можно рекомендовать выполнять это упражнение при слегка согнутых в коленных суставах ногах. Ступни ног на ширине плеч. Прекрасным упражнением для развития мышц спины и верхнего плечевого пояса, упражнением, эффективным для роста мышечной массы, следует признать подтягивание штанги к груди стоя, наклонившись вперед. Выполняется упражнение следующим образом. Исходное положение — стоя, ноги слегка согнуты в коленных суставах, ступни ног на ширине плеч. Туловище наклонено вперед. Штанга в опушенных руках, почти касается пола. Хват средний, на ширине плеч. Захват сверху. При этом наряду с простым захватом применим захват односторонний; последний может оказаться для спортсмена более удобным. Сгибая руки, подтянуть штангу до касания грифом груди, затем медленно опустить в исходное положение [19,33].

При выполнении упражнения необходимо стараться полностью исключить махи туловищем. Этому будет способствовать правильный выбор веса. Он не должен быть излишне большим, чтобы не нарушилась техника движения. Приступать к разучиванию упражнения следует с малыми весами. Лишь по мере овладения техникой вес может быть увеличен. Вообще обучению технике выполнения отдельных упражнений должно быть уделено особое внимание. Проведение подобной работы имеет особый смысл. Во-первых, овладение техникой упражнения повышает интерес спортсмена к тренировочному процессу. Совершенно очевидно, что правильное выполнение движений создает у занимающихся новый эмоциональный настрой. Вовторых, рациональные движения в значительной степени повышают эффективность тренировки в плане развития двигательных качеств. При силовой подготовке владение техникой различных тяжелоатлетических упражнений позволяет поднимать штангу большего веса, а значит, добиваться более значительного прироста силы [21,34]. Овладение новыми двигательными навыками, в силу действия психофизиологических механизмов переноса, позволит спортсмену успешнее совершенствовать техническое мастерство, а также явится действенным средством профилактики спортивного травматизма. Хорошим дополнением к упражнению «подтягивание штанги к груди» служит подтягивание на перекладине. Поскольку для хорошо подготовленного спортсмена выполнение этого упражнения не представляет особой трудности, оно может быть усложнено при помощи дополнительного отягощения (блины штанги, гантели), которое подвешивается к поясу спортсмена. Жим штанги лежа на скамье способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличению мышечной массы. Для более эффективной проработки мышц рекомендуется выполнять это упражнение, держа штангу в различных случаях широким, средним или узким хватом. Для развития мышц рук, которые участвуют в выполнении различного рода захватов в борьбе, отличным упражнением является подъем штанги на бицепсы. Исходное положение — стоя, ступни ног на ширине плеч. Штанга в опущенных руках, захват снизу, хват средний. Сгибая руки в локтях, поднять штангу до уровня подбородка. Медленно опустить. Развить кисть и мышцы предплечья помогут следующие упражнения. Сидя на скамейке, руки с гантелями на коленях, так, чтобы кисти были на весу, захват снизу. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти вверх насколько возможно. Затем медленно опустить.

Библиографический список

1. Абраменко, В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Абраменко ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2013. – 25 с. – Библиогр.: с.24–25.
2. Абульханова, М. В. Динамика связи и отношений между различными уровнями структуры двигательных способностей юных борцов / М. В. Абульханова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 10. – С. 13. –
3. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О.Акопян, В.А.Панков, С.А.Астахов. - М.: Советский спорт, 2013. - 48 с.
 Безруких Н.А. Возрастная физиология / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 128 с.
4. Андреев В. М. И др. Планирование тренировочных нагрузок в недельных циклах предсоревновательной подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1975. – С. 16.
5. Андреев В. М. И др. Планирование тренировочных нагрузок в недельных циклах предсоревновательной подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: ФиС, 1975. – С. 16.
6. Ашмарин Б. Я. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
7. Ашмарин Б. Я. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
8. Барышева Н. В., Минияров В. М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры школьника. – Самара, 2005. – 128 с.
9. Барышева Н. В., Минияров В. М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры школьника. – Самара, 2007. – 128 с.
10. Борьба греко-римская : учеб. для учреждений физ.воспитания / под ред. Ю. А. Шулики [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс,2012. – 800 с. : ил
11. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Ю.Н.Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 220 с.
12. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
13. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
14. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
15. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 330 с.
17. Галковский Н. М., Катулина А. З. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1968.
18. Гандельсман А.Б. Физиологические основы спортивной тренировки [Текст] : учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2010. 232 с.
19. Греко-римская борьба Авторы: Ю. Замятин, Алексей Левицкий, А. Максимов, И. Посошков, Марина Прохорова, Алексей Семенов, Б. Тараканов 2004г. 105с.
20. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами : учебник.: Минск: Полымя, 2011. 223 с.
21. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. – М.,1976.
22. Дахновский В. С., Рукавицин Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – М., 1989.
23. Дашибальжиров, Б. Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. Д. Дашибальжиров ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 25 с.
24. Дворкин, Л. С. Теоретико-методологические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов / Л. С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 31–35.
25. Демин В.А Методические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. 2006г.15с
26. Дякин A.M. Исследование организаций и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям:.,2005  25-48с.
27. Ежегодник. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1980.
28. Ежегодник. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.
29. Журнал «Теория и практика физической культуры». – М.,2012. - № 3. – 61 с.
30. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1970.
31. Игуменов В. М., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 57 с.
32. Козляков, А. В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации / А. В. Козляков // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 20–22. – Библиогр.: с. 22
33. Кравченко, А. А. Воспитание собственно-силовых способностей средствами пауэрлифтинга у борцов греко-римского стиля 16-17 лет, занимающихся в условиях СДЮСШОР / А. А. Кравченко, С. А. Яшина // Детский тренер. – 2013. – № 4. – С. 49–68. – Библиогр.: с. 67–68.
34. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2013.23с.
35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев.- M.: Физкультура и спорт, 2009. - 543 с.
36. Мороз В.В. Эффективность выполнения технических действий на основе повышения специальной скоростно - силовой подготовленности спортсменов. - М., 2003
37. Новиков А. Д., Матвеев Л. П. Теория физического воспитания. – М.: ФиС, 1967.
38. Панков В.А. Акопян А.О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств // Теория и практика физической
культуры. 2004 - 5.
39. Солодков А.С. Возрастная физиология / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. - СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. - 188 с.
40. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2005г. 220с
41. .Методические рекомендациипо введению Федерального Государственного Образовательного Стандарта по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях.
42. [Интернет-ресурсы по физической культуре](http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

- http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

- Правила различных спортивных игр
<http://sportrules.boom.ru/>

- Спортивные ресурсы в сети
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php

- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831)  Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное … ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.