

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «Развитие выносливости у борцов»

**Инструктор-методист МАУ ДЮСШ
« Ак буре» Валиева Резеда Ринатовна.**

Оглавление

1. Введение.....	1
2. Методы выносливости.....	2
3. Особенности развития выносливости у подростков.....	4
4. Методы исследования.....	7
5. Выводы.....	11
6. Литература.....	12

Выносливость является наиболее важным фактором, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов различных стилей. Условия соревновательной деятельности всегда предъявляли высокие требования к выносливости борца. Квалифицированный спортсмен должен быть в состоянии провести схватку и весь турнир с достаточной активностью, сохранить устойчивость технико-тактических качеств, при возрастающем утомлении, которое можно рассматривать как очень сильный «сбивающий» фактор. Поэтому в подготовке борцов имеет значение и продолжительность схватки, которая раньше длилась 20 минут. Одержат победу в таком длительном поединке мог борец с высоким уровнем развития выносливости. Сейчас максимальное время проведения схватки 9 минут. Было бы ошибочно думать, что раз время схватки сокращено более чем в два раза, то развитию выносливости не следует уделять особого внимания. Наоборот, все эти изменения выдвинули новые задачи в технико-тактической и физической подготовке. Поэтому, развитие выносливости имеет большое значение и сейчас, но оно должно осуществляться в сочетании с быстротой и силой, считает А.Г. Мазур.

Авторы книги «Спортивная борьба для юношей», говорят о том, что при воспитании выносливости с помощью различных упражнений нагрузка определяется следующими факторами : интенсивность упражнения , продолжительность упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений. Поэтому все основные методы развития общей и специальной выносливости будут зависеть от степени вариации вышеперечисленных факторов.

Главным принципом воспитания выносливости является постепенное увеличение продолжительности и интенсивности физических упражнений. Практическая реализация этого принципа предполагает наличие двух подходов. Первый, связан с представлением о том, что выносливость наиболее эффективно развивается в борьбе с утомлением. Поэтому для ее повышения рекомендуют выполнять упражнения «до отказа», использовать дополнительные средства, вызывающие более быстрое и выраженное утомление (сокращение пауз отдыха, применение дополнительных отягощений, борьба с более тяжелым партнером).

Второй подход, напротив основан на том, что природой выносливости зависит от величин проделанной работы, целесообразно отодвигать наступление выраженного утомления (увеличение интервалов отдыха, переключения). В этом случае организм способен выполнить больший объем работы без снижения интенсивности.

Базой для развития специальной выносливости является общая выносливость. Развивая общую выносливость, преследует две основные задачи:

Создание условий для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам.

Возможность переноса выносливости в условия соревновательной деятельности.

Как отмечалось ранее, основой методики совершенствования общей выносливости является аэробная направленность. Для повышения аэробных возможностей рекомендует использовать следующие методы:

Равномерный метод - применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 минут) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд/мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3-5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легко устранимый кислородный долг. Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между функциональными системами организма. Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах используется как средство увеличения объема и снижения интенсивной нагрузки.

Переменный метод - применяют для воспитания общей и специальной выносливости, который характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью, то есть, в промежутках между периодами интенсивной работы происходит выполнение упражнения с меньшей интенсивностью. Отдых, таким образом, заключается в снижении темпа и нагрузки. Но паузы в чистом виде нет.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсмена, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности, и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы. В качестве упражнений - бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием (спурты в определенные периоды схваток). Переменный метод применяют в конце подготовительного периода, как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде, как средство воспитания специальной выносливости.

Для развития специальной выносливости существуют методы :

Метод увеличения интенсивности упражнений и схваток, предполагает при неизменном количестве времени, отводимого на выполнения упражнения или схватки, увеличение их интенсивности. Причем, интенсивность увеличивается за счет либо увеличения темпа, либо увеличения нагрузки (например, проведение схваток с более сильным соперником);

Метод увеличения времени, предполагает постепенное увеличение в ряде занятий времени выполнения упражнений или схваток, а также времени самого занятия. Повышение времени идет до определенных величин. Необходимо выработать способность бороться в течение 9 минут схватки и в день 5-6 схваток;

Интервальный метод, предполагает увеличение выносливости за счет сокращения времени, отводимого на восстановление. На первых занятиях упражнения или схватки проводятся в виде коротких по времени, но высоких по интенсивности с длительными промежутками отдыха. На последующих занятиях промежутки отдыха сокращаются

до тех пор, пока в них не отпадет необходимость. Таким же методом происходит сокращение времени между занятиями, т.е. увеличение их количества в неделю.

Метод круговой тренировки, который позволяет дифференцированно развивать выносливость и ее комплексные формы. Сущность кругового метода заключается в последовательном прохождении станций, на каждой станции одно упражнение. После того, как спортсменом пройдены все станции, завершается один круг, количество кругов в рамках одной тренировки может быть разным в зависимости от задач.

Высокий технико-тактический потенциал позволяет борцу экономнее расходовать свою энергию и снижать, последовательно, степень утомления. Обязательным компонентом тренировки, направленной на развитие специальной выносливости является совершенствование навыков выполнения технических действий на фоне утомления. При этом, выполняемые приемы должны быть уже прочно освоены, чтобы утомление не вызывало изменения структуры действия и возникновения искаженного стереотипа.

В зависимости от количества участвующих в работе мышц, различают глобальное (при участие в ней более $3/4$ мышц тела), региональное (при участии от $1/4$ до $3/4$ мышц тела) и локальное (менее $1/4$) утомление. Для спортивной борьбы характерно глобальное утомление, так как в процессе схватки задействованы все группы мышц, все функциональные системы организма.

Для развития аэробной и анаэробной выносливости А.А. Карпинский предлагает свой взгляд на интервальный метод тренировки, суть которого состоит в следующем: периоды схватки делятся на отрезки (например, 10 секунд борьба в быстром темпе, затем 30 секунд в медленном и т.д.). В следующих тренировках отрезки борьбы в быстром темпе увеличиваются за счет уменьшения отрезков борьбы медленного темпа.

Для развития общей и специальной выносливости есть группа методов:

Повторный метод - применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточным для восстановления работоспособности.

Соревновательный метод - применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Условия, которыми являются, продолжительность схваток, количество схваток, соперники (возраст, весовая категория), максимально приближены к соревновательным.

Игровой метод - в ходе подготовки спортсменов применяют с целью развития общей и специальной выносливостей. Борцы в схватке находятся в условиях вынуждающих своевременно отвечать на атакующие действия соперника соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх.

По словам А.Т. Мазура, следует учитывать то, что специальная выносливость у борцов проявляется сугобо индивидуально. Важной особенностью является вес борца: одни проводят схватки без выраженного утомления, в медленном темпе, оказывая на соперника преимущественно воздействие силового характера, в большинстве это борцы тяжелых весовых категорий; другие ведут схватку скоростно-силового

характера и в переменном темпе, это борцы средних весовых категорий; третьи, в основном борцы легких весовых категорий, ведут борьбу в быстром темпе с воздействием на противника преимущественно скоростного характера. Реакция на тренировочные нагрузки спортсменов может быть разной, помимо состояния здоровья и тренированности также может зависеть от индивидуальных особенностей, физического развития и типа высшей нервной деятельности.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, необходимо отметить об обязательном использовании индивидуального подхода при развитии физических качеств и особенно выносливости

Особенности развития детей подросткового возраста

Характеризуя подростковый возраст В.М. Волков, 1973 отмечает следующие важнейшие черты.

Подростковый возраст - важный этап индивидуального развития, на который распространяются все общие правила и закономерности, характерные для растущего организма. Вместе с тем в нем много своеобразного, отличительного, свойственного только данному возрастному периоду. К подросткам относят детей 13-16 лет.

Значительное ускорение темпов роста, заметное увеличение веса тела, окружности груди, динамометрических и других антропометрических показателей - существенные особенности подросткового возраста.

Нейроэндокринные изменения: анатомическое строение всей ЦНС подростка существенно отличается от взрослого. Но функционально мозг еще продолжает формироваться: образуются новые временные связи, совершенствуется аналитическая и синтетическая деятельность, интенсивно «загружаются» кладовые памяти.

У подростка усиливается гормональная функция гипоталамуса, гипофиза, ослабляется функция вилочковой железы. Отмечается бурный рост щитовидной железы гормоны, которые определяют целую гамму поведенческих реакций: повышенную возбудимость, раздражительность, обидчивость, быструю смену настроений.

Подростковый возраст - период полового созревания, активизации гормональной функции половых желез. Половое созревание неразрывно связано с физическим развитием. Наблюдения показали, что подростки, опережающие в темпах полового созревания, обгоняют своих сверстников и в показателях физического развития, и наоборот.

В этом возрасте у спортсменов формируется устойчивый интерес, а немного позже и потребность в занятиях спортом. Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для тренера активность подростков, желание тренироваться очень важно, но используемые на тренировках напряженные, предельные физические нагрузки могут быть итогом перетренированности, нарушения здоровья, преждевременный уход из спорта. Поэтому перед тренером стоит важная задача - использовать активность подростков, желание тренироваться, не навредив здоровью. Тренеру необходимо тактично сдерживать подобные увлечения тренировкой, умело управлять спортивной деятельностью подростка.

Для спортсменов подросткового возраста характерна частая смена настроений, их эмоциональная жизнь еще слабо контролируется рассудком. Они подчас не в меру раздражительны, болезненно относятся к замечаниям старших, нередко грубят. Тренеру необходимо помнить, что подобные проявления носят временный характер, они во многом связаны с нейроэндокринной перестройкой организма. Но вместе с этим развиваются познавательные процессы: восприятие, представление, внимание, ощущение.

Опорно-двигательный аппарат: в подростковом возрасте происходит энергичный рост костной ткани. К 15 годам микроструктура основных элементов ОДА все еще не стабилизируется, так как продолжаются процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани. Однако следует заметить влияние акцелерации на развитие костной ткани. Материалы научных исследований свидетельствуют, что в настоящее время формирование костного аппарата происходит на 1-2 года быстрее по сравнению с данными 30-50-летней давности.

Развитие мышц: процесс развития организма тесно связан с ростом мышечной ткани. Мышцы составляют 32-35% от веса тела подростков. Каждая мышца или группа мышц развиваются по-своему. Наиболее высокими темпами развиваются мышцы ног, меньшими - рук. Таким образом, неодновременное развитие мышц - это общая тенденция растущего организма, которая распространяется и на пубертатный период. У подростков большинство мышц укреплены всеми видами соединительных структур, но все же в меньшей степени, чем мышцы взрослого. Строение, тип ветвления иннервационного аппарата скелетных мышц приобретает черты законченности. Процессы же дифференцирования мышечных волокон продолжают и в последующие годы.

В период завершения полового созревания повышается возбудимость мышц, возрастает скорость возбуждения. Учитывая все это, можно утверждать, что к 14-16 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Вместе с тем продолжается увеличиваться поперечник мышечных волокон, вес мышц. А также к 15 годам стабилизируется способность двигательного анализатора.

Развитие силы у подростков происходит не одновременно. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц не постоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте 13-14 лет, а замедляется к 16-17 годам. В то же время наибольший прирост максимальной силы имеет место в период с 13-14 до 16-17 лет. При динамических движениях наиболее резкий скачок силовых показателей деятельности мышц происходит от 12 до 15 лет, а в период с 15 до 18 лет он значительно меньше.

Развитие быстроты. В зависимости от возраста на протяжении от 3 до 20 лет длительность двигательной реакции уменьшается, к 13-14 годам данные подростков уже приближаются к показателям взрослых, наибольший рост латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки наблюдается с 9 до 11 и с 13 до 14 лет, затем показатели растут медленно. Наибольший прирост частоты движений отмечается только до 15-16 лет, а быстроты до 14-15 лет. В последующие годы происходит замедление, вплоть до полной остановки.

Развитие выносливости для различных групп мышц также происходит неодновременно, но все же установлено, что с возрастом выносливость повышается.

Итак, можно обозначить период с дошкольного возраста до 30 лет, утверждают Н.А. Фомин и В.П. Филин для развития выносливости, но в младшем возрасте необходимо аккуратное дозирование нагрузки. К 10-летнему возрасту дети способны неоднократно выполнять скоростную работу, а также мало интенсивную работу в течение сравнительно продолжительного времени. Физиологическими предпосылками использования длительных, мало интенсивных упражнений, способствующих развитию выносливости в подростковом и младшем юношеском возрасте, являются увеличение силы нервных процессов, повышение устойчивости организма к изменению внутренней среды, совершенствование гомеостаза.

Но все же благоприятным периодом развития выносливости является период с 14 до 20 лет, где выносливость увеличивается быстрыми темпами и на тренировочных занятиях можно применять значительные нагрузки.

Развитие ловкости. Существуют противоречивые мнения о развитии данного физического качества. Одни говорят, что к 14-15 годам у подростка гармония движения нарушается. Другие утверждают обратное.

Следует отметить, что тренеру необходимо учитывать не только паспортный возраст занимающихся, но и биологический, а также такую важную характеристику, как индивидуальный темп полового созревания, так как подростки, опережающие своих сверстников в половом созревании, опережают их и в физическом развитии.

Таким образом, учитывая выше сказанное необходимо сделать вывод: тренеру в работе с детьми подросткового возраста можно использовать достаточно большие физические нагрузки, акцентировать внимание на развитии выносливости, силы, координационных способностей. Спортсмены способны к более глубокому освоению вида спорта - техники, тактики, соревновательной деятельности, способны показывать высокие спортивные результаты.

Методы и организация исследования

Методы исследования

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных упражнений.
5. Метод статистической обработки данных.

1. Этот метод был использован для изучения состояния вопроса в отечественной литературе. Анализ был направлен на изучение и сопоставление материалов по исследуемому вопросу.

2. Основным методом, используется для анализа и оценки педагогического процесса, без вмешательства исследователя в процесс.

3. Этот метод был направлен на развитие специальной выносливости с использованием усовершенствованной методики у борцов греко-римского стиля и

являлся естественным, так как проходил в естественных условиях спортивного комплекса «Строитель»; формирующим, так как эксперимент предполагал внедрения усовершенствованной методики.

4. Данный метод использовался с целью определения влияния физических упражнений на развитие специальной выносливости, таким образом, были применены следующие контрольные упражнения:

- броски через спину за 15 секунд, В.Н. Платонов, Н.Н. Булатова, 1992, испытуемый разбивается по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными, выполняют броски через спину (бедром) в течение 15 секунд в максимально быстром темпе. Учитывается количество раз выполненных бросков;

- броски обратным поясом за 20 секунд В.С. Дахновский, 1968. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными, выполняют броски обратным поясом (обратный) в течение 20 секунд в максимально быстром темпе. Учитывается количество раз выполненных бросков оцененных не менее чем в три балла;

- наклоны вперед с партнером, в захвате за туловище сзади, В.И. Лях, 1998. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равными. Далее, один из них становится на гимнастические скамейки (расположенные параллельно), стойка ноги врозь с захватом за туловище партнера сзади, совершает наклоны вперед до положения, когда его туловище становится параллельно полу. После чего возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется и учитывается максимальное количество раз;

- вис на согнутых руках, В.И. Лях, 1998. Испытуемый удерживает вис на согнутых руках таким образом, чтобы угол в локтевом суставе составлял 90°. Учитывается максимальное время удержания вышеуказанного положения;

- соревновательная схватка, Н.И. Нестеренко, 1961. Испытуемые разбиваются по парам, таким образом, чтобы их весовые категории были примерно равны. После чего проводится схватка, соответствующая правилам греко-римской борьбы. В течение трех периодов по 3 минуты каждый, с 30 секундным перерывом после 1 и 2 периодов. Учитывается количество успешно проведенных технических действий в партере и в стойке.

5. Данный метод проводился в несколько этапов. Первый этап: планомерный сбор данных, необходимых для характеристики интересующих качеств; второй этап: статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{x}), темпа прироста (P), стандартного отклонения (S), средней ошибки (m) и коэффициента вариации (V). Для определения достоверности различий использовался t - критерий Стюдента. Сводка статистических данных, их систематизация и организация проводилась на базе статистических таблиц; третий этап: анализ полученного материала.

1. Упражнения для развития скоростной выносливости:

1.1 Броски на скорость 15 с. (через спину, вертушкой).

1.2 Прыжки через скакалку 10-15 с.

1.3 Прыжки через партнера, стоящего в положении высокого партера, на скорость 20 раз.

1.4 Ускорение 30 метров, из различных исходных положений.

2. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости:

2.1 Выпрыгивание из низкого седа с продвижением вперед, 20 раз.

2.2 Выпрыгивание из низкого седа вверх, руки за головой, 20 раз.

2.3 Эстафета, переноска партнера, бегом.

2.4 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, на скорость, 30 раз.

2.5 Эстафета, прыжки на руках, партнер удерживает ноги.

2.6 Сгибание, разгибание туловища в положении лежа, на скорость, 30 раз.

3. Упражнений для развития силовой выносливости:

2.1 Подъем из низкого партера (задний пояс, обратный пояс) 15-20 раз.

2.2 Приседания с партнером 15-20 раз.

2.3 Повороты в левую, правую стороны удерживая партнера на плечах 20 раз.

2.4 Подбрасывание партнера перед собой 15-20 раз.

2.5 Сгибание, разгибание рук в стойке на руках 10-15 раз.

4. Упражнения для развития статической выносливости.

4.1 При подъеме из низкого партера (в захвате обратного или заднего пояса) фиксация положения в стойке 20 с.

4.2 В стойке в захвате за туловище удержание партнера 20 с.

4.3 Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, далее, 15 с. удержания положения, при котором угол в локтевом суставе должен составлять 90° и 15 с. сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

4.4 Сгибание, разгибание туловища, в положении лежа, руки за головой, далее 15 с. удержания туловища под углом 45° и 15 с. сгибание, разгибание туловища.

4.5 Приседания с партнером, далее 10 с. удержание положения полуприседа и 10 с. приседания с партнером.

5. Упражнения для развития специальной выносливости: схватка по заданию. Проводится в три периода по три минуты с двумя 30-секундными перерывами.

Первый период:

1 мин. - борьба за активный захват рук;

30 сек. - борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести переворот накатом;

30 сек. - поменявшись, борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести переворот накатом;

1 мин. - демонстрация активности посредством теснения и швунгов;

30 сек. перерыв.

Второй период:

1 мин - борьба в крестовом захвате (захват за туловище с одной рукой);

30 сек. борьба в партере, борцу находящемуся сверху провести бросок обратным или задним поясом;

30 сек. - тоже самое поменявшись.

1 мин - борьба за захват и проведение коронного приема.

30 сек. перерыв.

Третий период:

3 мин. - соревновательная схватка.

Выводы

-

1. Анализ методик формирования специальной выносливости показал, что в практике подготовки борцов содержания существующих методик, которые оказывали бы воздействие на развитие всех видов выносливости, недостаточно, что отражается на результативности борцов.

2. В ходе работы была усовершенствована методика развития специальной выносливости борцов греко-римского стиля с помощью разработанного комплекса специально-подготовительных и соревновательных упражнений для развития скоростной, скоростно-силовой, силовой, статической и специальной видов выносливости и применения метода развития данного физического качества.

3. В результате исследования выявлено, что применение специально разработанного комплекса физических упражнений, повышает уровень развития специальной выносливости борцов. Так, например показатель «среднего» свидетельствует: в тесте «броски через спину» в начальной стадии эксперимента в экспериментальной группе $6,9 \pm 0,4$, в контрольной - $7,1 \pm 0,4$, а в конечной стадии эксперимента, результаты экспериментальной группы равны $8,1 \pm 0,3$, контрольной - $7,3 \pm 0,4$; в тесте «броски обратным поясом» в начальной стадии эксперимента в экспериментальной группе

результат составляет $4,5 \pm 0,3$, в контрольной - $4,3 \pm 0,3$, в конечной стадии эксперимента в экспериментальной группе $5,4 \pm 0,3$, в контрольной - $4,8 \pm 0,2$.

4. В тесте «наклоны вперед» в начальной стадии эксперимента в экспериментальной группе «среднее» равно $15,5 \pm 1,0$, в контрольной - $14,2 \pm 0,7$, в конечной стадии эксперимента в экспериментальной группе - $16,9 \pm 1,0$ и в контрольной - $15,4 \pm 0,7$ соответственно; в тесте «вис на согнутых руках» результаты в начальной стадии эксперимента в экспериментальной группе равны $53,1 \pm 4,0$, в контрольной - $46,8 \pm 3,6$ соответственно, в конечной стадии эксперимента в экспериментальной группе $58,1 \pm 3,4$, в контрольной - $47,7 \pm 2,0$; в тесте «соревновательная схватка» в начальной стадии эксперимента в экспериментальной группе показатель «среднего» равен $4,5 \pm 0,5$, в контрольной $4,2 \pm 0,5$, в конечной стадии эксперимента в экспериментальной группе $5,1 \pm 0,5$, в контрольной - $4,6 \pm 0,4$. Что доказывает эффективность усовершенствованной методики.

5. Установлено, что у борцов экспериментальной группы тренировавшихся по усовершенствованной методике повысилась результативность соревновательной деятельности, о чем свидетельствуют успехи участников экспериментальной группы. Так В. Израэльсон, прежним достижением, которого являлись третьи места на первенстве Красноярского края, выполнил норматив КМС, заняв четвертое место на первенстве Федерального округа. В. Шулейкин и Ю. Требуш впервые стали победителями первенства Красноярского края.

Практические рекомендации

Данный комплекс физических упражнений может использоваться тренерами для повышения уровня развития специальной выносливости борцов греко-римского стиля.

Особенностью физических упражнений, входящих в комплекс, является то, что они могут проводиться без применения каких-либо дополнительных, вспомогательных средств в виде штанги, гантелей, тренажеров, что облегчает проведение учебно-тренировочных занятий. В комплекс включены специальные соревновательные упражнения, которые способствуют развитию не только физических качеств, но и повышению технического мастерства борцов. Данные физические упражнения позволяют, как избирательно воздействовать на каждый вид выносливости, так и развивать их в целом. В ходе применения физических упражнений, входящих в комплекс, помимо специальной выносливости развиваются такие физические качества, как сила, скорость, ловкость.

Список литературы

Андреев В.Г., Чумаков Е.В. Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 122 с.

Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Борьба, чтобы побеждать. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 254 с.

Агафонов Э.В. Борьба дзюдо: учебно-методическое пособие. - Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. - 308 с.

Агафонов Э.В. Один на один: справочное пособие. - Красноярск: Краевая федерация борьбы самбо, 1999. - 164 с.

Белякова И.Т., Юровский С.Ю. Стать сильным, ловким, выносливым. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 200 с.

Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 179 с.

Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 75 с.

Вольная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 110 с.

Гандельсман Г.А., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 137 с.