

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Стецюра Олександр Петрович
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат
педагогічних наук, професор
Рецензент: Єдинак Г. А., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський – 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В БОРОТЬБІ	7
1.1 Вплив змагальних умов на структуру технічних дій борців.	7
1.2 Основні педагогічні методика в навчанні й вдосконалюванні технічним діям борцям.....	13
1.3 Вдосконалювання й контроль силових якостей спортсменів як складової частини технічної майстерності.....	18
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1 Методи дослідження.....	35
2.2 Організація досліджень.....	41
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ.....	43
3.1 Склад технічних дій у греко-римській боротьбі на сучасному етапі її розвитку.....	43
3.2 Дослідження рівня розвитку силових і швидко-силових якостей у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби	46
3.3 Програмування спеціальної силової підготовки борців при вдосконалюванні їхньої технічної майстерності	54
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- КДС – Конкретна динамічна ситуація
КМСУ – Кандидат в майстри спорту України
МСУ – Майстр спорту України

ВСТУП

Актуальність теми. Боротьба – найдавніший вид спорту, що сприяє вихованню гармонійно розвиненої людини. Вітчизняні борці досягали й досягають найвищих спортивних результатів на змаганнях різних рангів, що є результатом найвищої майстерності наших тренерів й атлетів. Техніка – це основа майстерності в спортивній боротьбі, вона багато в чому визначає її можливості, що викликає значний інтерес фахівців до проблем питання технічної підготовки борців греко-римського стилю. У спортивній боротьбі виділяють атакуючі, контратакуючі, захисні й інші дії. Атакуючі служать основним засобом досягнення перемоги в спортивному двобої [24; 97].

Фізична, технічна, тактична, психологічна й теоретична підготовка борця проявляється в його атакуючих діях, від ступеня досконалості яких залежить успіх виступу спортсмена на змаганнях. Отже, атакуючі дії в греко- римській боротьбі слугують своєрідною призмою, через яку переломлюються всі сторони підготовки спортсменів.

Дослідження техніки боротьби рядом фахівців було спрямовано на вивчення раціональної структури атакуючих дій [71; 80]. Це дало можливість розробити засоби й методи навчання різним прийомам. Тим часом, раціональна структура атакуючих дій ще не може бути критерієм технічної майстерності борця. Тільки реалізація прийомів у складних умовах спортивного двобою з доцільною зміною рухів, необхідних для збереження їхньої ефективності, забезпечує досягнення високого спортивного результату, на що вказують дослідники у своїх роботах. Для внесення необхідних корекцій в атакуючу дію або для переходу на виконання нового прийому борець повинен при гострому дефіциті часу оцінити неузгодженість очікуваного й дійсного результату руху, вміти створювати в цій обстановці зручні, вигідні для себе моменти й використовувати їх на свою користь. Тому ефективність атакуючих дій у спортивній боротьбі багато в чому залежить від здатностей спортсменів оцінювати сформовану в ході виконання

руху ситуацію й вносити у виконуваний прийом необхідні зміни, що дозволяють досягти бажаного результату. Із цього видно, що борець не тільки повинен добре виконувати атакуючі дії, але й у мінімальний відрізок часу оцінити обстановку, прийняти правильне рішення й швидко діяти.

Таким чином, актуальність дослідження продиктована недостатньою вивченістю даного виду спорту з позицій практичної побудови більш ефективної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та її контролю за допомогою отримання інформативних показників фізичної та технічної підготовленості.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби.

Предмет дослідження – показники рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей та технічних дій борців високої кваліфікації греко- римського стилю та програма тренувань спеціальної силової підготовки.

Мета дослідження – дослідити показники, що характеризують рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей та технічні дії борців високої кваліфікації греко-римського стилю та вдосконалити програму тренувань спеціальної силової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел з теми дослідження.
2. Дослідити показники, що характеризують рівень розвитку сили і швидкісно-силових якостей у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римського боротьби.
3. Виявити показники, що характеризують технічні дії борців високої кваліфікації греко-римського стилю.
4. Внести методичні корективи у програму тренувань щодо вдосконалення спеціальної силової підготовки борців.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань в роботі використано педагогічні і математичні методи дослідження. В групу педагогічних методів дослідження включені: аналіз науково-методичної літератури; анкетування; узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків у галузі

єдиноборств; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю (відеозапис, ведення протоколів); педагогічні контрольні випробування (тести); хронометрія; динамометрія.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження були впровадженні в практику навчально-тренувального процесу борців високої кваліфікації греко-римського стилю Луганського обласного вищого училища фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24.09.2020 р.).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 77 сторінках, з яких 66 основного тексту, що містить 4 таблиці та 8 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та зі списку 117 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

Аналіз спеціальної літератури показав, що підготовка борців високої кваліфікації греко-римського стилю відрізняється вираженою спеціалізацією тренувального процесу, а силова сторона є основним компонентом всіх періодів спортивної підготовки. Встановлено, що в теорії й методиці сучасної греко-римської боротьби дотепер не сформована єдина система спеціальної силової підготовки висококваліфікованих спортсменів. Вагома роль у спортивній боротьбі приділяється атакуючим технічним діям. Кількість виконаних й оцінених суддями технічних дій значно менше, ніж спроб. Атакуючі дії повинні виконуватися в мінімальний відрізок часу з обліком і використанням зручної ситуації. Втрата якості виконання прийомів, що застосовувалися спортсменами раніше й заміна їх іншими.

За допомогою педагогічних тестів виявлено статистично значущі показники ($P < 0,05$) рівня розвитку сили і швидко-силових якостей у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби, що дозволяє контролювати їх подальше вдосконалення. Рівень розвитку пріоритетних фізичних якостей у греко-римській боротьбі відображають наступні показники: швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча знизу вперед, стрибки через скакалку), сила (динамометрія м'язів сильнішої кисті, вису на зігнутих руках, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с).

Педагогічні спостереження, проведені на змаганнях різного рівня свідчать, що структура технічного арсеналу сучасної греко-римської боротьби відрізняється великою розмаїтістю рухових дій. Загальний обсяг змагальної техніки становить у середньому близько 97 дій, найбільш ефективними є: кидок через спину (26%), кидок через плечі (33%) і кидок через груди (28%) від загального обсягу використаних технічних дій у змагальній діяльності.

Аналіз структури найбільш ефективних технічних дій дозволив виявити їх найважливіші силові компоненти, що можуть служити об'єктивними критеріями для побудови ефективної системи керування процесом спеціальної силовой підготовки борців греко-римського стилю.

Проведені дослідження в напрямку програмування спеціальної силовой підготовки борців греко-римського стилю показали, що в тренувальному процесі необхідно враховувати наступні положення:

1. техніка боротьби на сучасному етапі розвитку характеризується веденням двобоїв в атакуючому стилі (ефективність двобоїв при цьому досягається, в основному, за рахунок таких основних атакуючих дій: «кидок через спину», «кидок через стегно», «кидок через плечі», «кидок через груди»);

2. підвищення технічної майстерності борців повинно здійснюватися у тісному зв'язку з домірністю параметрів розвитку сили та швидко-силових якостей відповідних їх кваліфікації;

3. найбільшою ефективністю спеціальної силовой підготовки володіє методика програмно-цільового керування вдосконалюванням біодинамічної структури досліджуваних технічних дій (її необхідно застосовувати в умовах використання технічних засобів);

4. побудова цільових педагогічних програм силовой підготовки борців греко-римського стилю варто здійснювати на основі визначення характеристик опорних реакцій спортсменів при виконанні основних технічних дій, реєстрація динаміки змін властивостей основних груп м'язів до й після виконання прийомів;

5. використання запропонованих технічних засобів в навчально-педагогічному процесі доцільно безпосередньо при підготовці до змагань (що допомагає об'єктивно оцінити якісне виконання технічних дій, а, отже, і рівень підготовки до змагань);

6. розроблений комплекс спеціальних фізичних вправ, що сприяють реалізації необхідних векторів опорних реакцій спортсменів при вдосконалюванні ними силовой структури технічних дій поліпшує спеціальну фізичну підготовку

спортсменів, підвищує ефективність реалізації основних технічних прийомів у змаганнях.

Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів підготовки борців греко-римського стилю. Подальшого дослідження потребують проблеми дозування тренувальних навантажень у підготовчому і змагальних періодах, побудови мікроциклів та мезоциклів для спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби, на всіх етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян М. Г., Бурякин Ф. Г. Кардиологические показатели, отражающие долговременную и срочную адаптацию борцов к нагрузкам. Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 5-8.
2. Акопян А. О., Панков В. А. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. Москва: 2003. 48 с.
3. Акопян А. О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. Москва, с 25-27
4. Апойко Р. Н. Экспериментальная методика совершенствования коронных технических действий в современной греко-римской борьбе. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. №: 7. С. 15-20
5. Белых-Силаев Д. В., Германов Г. Н., Иванков Ч. Т. Визуализация действий юных борцов греко-римского стиля на основе мультимедийных технологий в процессе выполнения заданий технико-тактической. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. № 10 . 2014. С. 34-39
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва: Медицина. 1991. 288 с.
7. Биленко А. Г., Говорков Л. П. Основы спортивной метрологии: учебное пособие. С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: [б. и.], 2005. 138 с.
8. Блеер А. Н., Шиян В. В. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 36.
9. Брежнев, А. Н. Методика целенаправленного развития координационных способностей с помощью специальных средств у борцов айкидо начального этапа обучения возраста 10-12 лет. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. №1, 2016. с 33-38

- 10.Блах В., Елисеев С. Е., Игуменов В. М. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). Москва: «ЛИКА», 2005. 120 с.
- 11.Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: Учебн. пособие. Киев: «Олимпийская литература», 2004. 224 с.
- 12.Бондарева Э. А., Година Е. З., Гундегма Л., Блеер А. Н. Спортивный отбор в различных видах единоборств на примере полиморфных систем генов ACE и ACTN3. Теория и практика физической культуры. 2015. № 8.
- 13.Васильев Г. Ф., Новиков А. А., Крупник Е. Я., Тиунова О. В. Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах. Вестник спортивной науки. 2017. № 1. С. 3-8.
- 14.Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 4-14.
- 15.Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Советский спорт. 2013. 216 с.
- 16.Вовк С. И., Мужейко А. Л. Сравнительный анализ времени восстановления при выполнении специфического теста для борцов разных весовых категорий. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, №1. 2016. С. 43-44
- 17.Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: Монография. Челябинск: Факел, 2000. 252 с.
- 18.Воложанин С. В., Дагбаев Б. В. Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки. Вестник Бурятского государственного университета, 2011. № 13. С.43-46.
- 19.Вольский В. В., Громов А. В. Исследование показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля по периодам ведения схватки.

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: 2007
С. 22-23.

20. Гаркин Н. В., Бабушкина Е. А. Общие закономерности анализа движений и периода их выполнения на основе сравнения технико-тактических взаимодействий в вольной борьбе. Экстремальная деятельность. 2017. № 1 (42). С. 33-36.
21. Гаськов А. В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 48-51.
22. Гожин В. В., Малков О. Б. Двойное и тройное обыгрывание противника в поединке борцов. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. Москва: Физкультура и спорт, 2005. С. 58-65.
23. Греко-римская борьба. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б. А. Подливаева. Москва: Советский спорт, 2004. 272 с.
24. Греховодов В. А. Спортивная борьба: изменение тактики. Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 49-51.
25. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под общ. ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. 256 с.
26. Дахновский В. С., Корженевский А. Н., Подливаев Б. А., Португалов М. Н., Трифонов В. Н. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 2-7.
27. Дворкин Л. С., Иванов И. И. Теоретико методологические основания интенсификации специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры, 2009. № 7. С. 31-35.

28. Донской Д. Д., В. М. Зациорский Биомеханика: учебник для ин-тов физ. Культуры. Москва: ФиС, 1999. 254 с.
29. Дрюков В. О., Павленко Ю. О., Щербашин Я. С. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. 2004. № 2. С. 35-38.
30. Еганов А. В., Горбунов А. В., Грузных Г. М. Методика диагностики технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практич. конф. Омск, 2014. С. 67-74.
31. Замятин Ю. П., Левицкий А. Г., Максимов А. В. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Москва: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2005. 250 с.
32. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. Москва: Советский спорт, 2009. 200 с.
33. Зекрин А. Ф. Техничко-тактичеськая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2014. т.№:12. С.78-8
34. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 448 с.
35. Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р. Рукопашный бой: теория и практика. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 560 с.
36. Иванюженков Б. В. Тактичеськая подготовка высокоамплитудных бросков: Монография. Москва: Дрофа, 2004. 160 с.
37. Игуменов В. М., Швецов А. В. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практич. конф. Омск, 2014. С. 106-112.

- 38.Ипполитов Ю. А., Новиков А. А., Ишков А. В. Трехкомпонентная система обучения спортивным упражнениям. Сборник научных трудов ВНИИФК. 2001 год. Москва, 2002. С. 128 - 131.
- 39.Карелин А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2006. №10. С. 34-35.
- 40.Кахабришвили З. Г., Ахалкаци В. Ю., Квиникадзе Д. Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо. Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 36-37.
- 41.Керимов Ф. А., Курбанов О. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: Материалы научно-практич. конф. ФИЛА. Москва, 2010. С. 94-97.
- 42.Кипор Г. В., Ишков А. В., Юшков Д. О., Шпанов В. И. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций). Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 34-38.
- 43.Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. Москва: Советский спорт, 2009. 72 с.
- 44.Козляков А. В. Особенности силовой подготовки в вольной борьбе на этапе углубленной спортивной специализации. Сборник научных трудов Sworld по материалам международной научно-практической конференции, 2011. Т. 29. № 1. С. 37-47.
- 45.Коковкин А. В. Состояние специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля с учетом биоэнергетического профиля. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 4 (33). С. 97-103.
- 46.Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.

47. Корженевский А. Н., Дахновский В. С., Подливаев Б. А. Диагностика тренированности борцов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 28-32.
48. Корженевский А. Н., Клендар В. А., Морозов В. Н., Бархатов М. И. Адаптация борцов к соревновательной нагрузке. Вестник спортивной науки. 2017. № 3. С. 41-44.
49. Крикуха Ю. Ю., Кузнецов А. С., Мубаракзянов Р. Б. Учет индивидуальных особенностей в тактической подготовке борцов греко-римского стиля. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практич. конф. Омск, 2014. С. 136-139.
50. Крикуха Ю. А. Стойка и захваты как внешний признак возможных позиционных решений в схватке. Сибирская акад. физ. культуры. Научные труды: Ежегодник. Омск, 2001. С. 99-102.
51. Курамшин Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: монография. Москва: Советский спорт, 2005. 408 с.
52. Курьсь В. Н. Основы силовой подготовки юношей: Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 264 с.
53. Лапко А. В., Лапко В. А., Соколов М. И., Ченцов С. В. Непараметрические системы классификации. Новосибирск: Наука, 2000. 240 с.
54. Лаптев А. П., Портнова О. Ю. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке теннисистов в условиях жаркого климата. Москва: Физическая культура, 2006. 144 с.
55. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва:, 2004. 352 с.
56. Логинов Л. В. Педагогическая технология формирования нравственно-волевой активности подростков в процессе занятий греко-римской борьбой. Вестник спортивной науки. 2007. № 1. С. 19-23.
57. Максименко Г. М., Бочаров Т. П. Теоретико-методические основы подготовки юних легкоатлетов. Луганск: Альма-матер, 2007. 394 с.
58. Максименко Г. М., Саенко В. Г. Характеристика силовой підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 7. С. 99-101.
- 59.Максименко Г. М., Саєнко В. Г. Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації. Теорія і практика фізичного виховання : Наук.-практ. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2008. С. 462-467.
- 60.Максименко Г. Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье. Луганск: Альма-матер, 2006. 173 с.
- 61.Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. Луганск: Знание, 2002. 424 с.
- 62.Мамиашвили М. Г. В Будапеште я увидел совсем другую борьбу. Комерсантъ. 2005. № 186. С. 23.
- 63.Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры. 2000. № 2. С. 28-37; - № 3. С. 28-37.
- 64.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры и спорта: программа для бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Москва: РГАФК, 2002. 86 с.
- 65.Медведь А. В., Шахлай А. М., Медведь А. А., Мурзинков В. Н. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 31-32.
- 66.Меньшиков А. И. Влияние интенсивных отягощений на формирование динамической силы у высококвалифицированных борцов. мский научный вестник. 2012. № 2 (106). С. 209-211.
- 67.Методика регистрации электрической активности мышц при выполнении физических упражнений (ЭМГ) / В.Ф. Костюченко [и др.]. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 52-56.
- 68.Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. Москва: Спортакадемпред, 2000. 189 с.

- 69.Миронов И. С., Правдов М. А., Правдов Д. М. Динамические и пространственные характеристики точности движений. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта №3. 2015. С.68-73
- 70.Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. Москва: ВНИИФК, 2003. 208 с.
- 71.Новиков А. А., Худалов Н. А., Васильев Г. Ф., Никоноров Б. Н. Соревновательная нагрузка и практика соревнований в боксе. Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 33-37.
- 72.Новиков А. А. Тренажерная тренировка дзюдоистов. Теория и практика физической культуры, 2006. №7. С. 33-35.
- 73.Новиков А., Вангелов Ж., Горанов Б. и др. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов. Теория и практика физической культуры. 2004. №3. С. 51-53.
- 74.Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.]. Київ: ДІА, 2011. 444 с.
- 75.Павлов А. Е. Проблемы управления подготовкой спортивных резервов. Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2011. С. 228-235.
- 76.Павлов А. Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 41-44.
- 77.Панков, В. А. Современные технологии оптимизации процесса в спорте высших достижений. Теория и практики физической культуры. 2001. № 8. С. 49-54.

- 78.Петров С. И., Андреев В. В., Апойко Р. Н. Психологическая подготовка борца: Учебное пособие. Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2009. 130 с.
- 79.Пилюян Р. А. Методология познания спорта и оптимизация управления им. Теория и практика физической культуры. 2001. №4. С. 22-26.
- 80.Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности. Теория и практика физической культуры. 2000. №11. С. 40-45.
- 81.Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимп. Лит. 2013. 613 с.
- 82.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва: Сов. спорт, 2005. 820 с.
- 83.Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
- 84.Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее. Теория и практика физической культуры. 2001. № 9. С. 33-38.
- 85.Подливаев, Б. А. Концепция подготовки борцов высокого класса. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса : материалы научно-практич. конф. ФИЛА. Москва, 2010. С. 45-62.
- 86.Подливаев Б. А., Невретдинов Ш. Т., Сусин Ю. М. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 30-33.
- 87.Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и Спорт (ФС), 2007. 118, [1] с.
- 88.Ройер Тодд Д. Электромиография и мышечная сила: возможности метода. Спортивная медицина сегодня. 2006. № 2. С. 40-43.

89. Рузиев А. А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 37-38.
90. Рузиев А. А., Баракаев Б. У. Совершенствование управления соревновательной деятельностью борцов. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: Материалы научно-практич. конф. ФИЛА. Москва, 2010. С. 98-104
91. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2003. 220 с.
92. Савчу, А. Н. Повышение двигательной активности квалифицированных борцов средствами тактико-технических установок. Теория и практика физической культуры и спорта. 2007. № 7. С. 40-41.
93. Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. пр. Чернігів: ЧДПУ, 2006. Вип. 35: Педагогічні науки. С. 164-167.
94. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2008. Т. 1. С. 315-318.
95. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 11-12.
96. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности. Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. 261 с.
97. Семенин И. В., Кондаков А. В. История зарождения и развития спортивной борьбы. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных

- борцов: материалы Всероссийской научно-практич. конф. Омск, 2014. С. 163-178.
98. Севастьянов Ю. В., Подколзин Ю. А, Максименко И. Г. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх. Луганск: Знание, 2002. 496 с.
99. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
100. Степанов С. В., Дворкин Л. С. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 32- 34.
101. Тараканов Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография. Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. 162 с.
102. Тараканов Б. И., Авдеев Ю. В., Воробьев В. А Экспериментальная система управляющих педагогических воздействий при подготовке борцов вольного стиля высокой квалификации. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2006. № 19. С. 63-69.
103. Тарасенко М. В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 33- 35.
104. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва: Советский спорт, 2006. 494 с.
105. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Москва: «ИНСАН», 2000. 432 с.
106. Усин Ж. А. Вектор вольной борьбы в системе подготовки борцов высокой квалификации (учебное пособие). Павлодар. 2008. 240 с.
107. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Физическая культура и спорт. 2009. 208 с.

108. Хежев, А. А. Формирование точности движений в процессе специализированной силовой тренировки. Теория и практика физической культуры, 2007. С.25 - 29 с.
109. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. 192 с.
110. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : Учебное пособие для вузов. Киев: Издательство Европ. ун-та, 2003. 216 с.
111. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо. Москва: 2000. 400 с.
112. Шиян В. В. Возрастная динамика временных показателей ритмической структуры броска под влиянием физического утомления борцов. Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Москва: 1998. Т. 4. С. 65-71.
113. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В. Греко-римская борьба. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 133 с.
114. Шулика Ю. А. Учебник Дзюдо. Система и борьба. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 247с.
115. Юшков О. П., Шпанов В. И Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. Москва: 2002. 40 с.
116. Cvetkovic, S. Technical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables / S. Cvetkovic, Y. Maric, N. Marelic // Kinesiology. - 2005. - V. 37 (1). - P. 74-83.
117. Mirzaei, B. Physiological profile of a world wrestling champion / B. Mirzaei, D. Kurby, I. Barbas // Modern problems of high quality training in wrestling: Proceedings of the Conferense FILA. - Moscow : Russ-Olimp, 2010. - P. 21-28.