

Проектная работа по теме: «Греко-римская борьба»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ КАК ВИДА СПОРТА	4
1.1. Греко-римская борьба как вид единоборств в истории Древней Греции и Рима.....	4
1.2. Основные этапы развития греко-римской борьбы в отечественном спорте.....	8
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	10
2.1. Правила греко-римской борьбы, экипировка.....	10
2.2. Скоростно-силовая подготовка борца	15
2.3. Технический прием "Прогиб".....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	25
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	26

ВВЕДЕНИЕ

С конца XX века в физкультурно-спортивном движении всего мира стали бурно развиваться боевые искусства. Занимаясь ими, можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень в виде пояса какого-либо цвета или даже мастерский дан, но настоящую боевую подготовку можно получить, занимаясь каким-либо единоборством.

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя.

Связано это с тем, что в греко-римской (классической) борьбе преобладают приемы, проводимые из плотных захватов (обхватов), возникающих в ходе рукопашного боя при положении "клинча" (в схватку). Особенно важно это качество греко-римской борьбы для организации базовой технической подготовки детей в других видах борьбы и рукопашного боя.

Актуальность. Эта тема актуальна, потому что в последние годы борьбой начали заниматься все слои населения. Она стала очень популярной среди молодежи и не только.

Цель работы: в полной мере ознакомиться с видом спорта "греко-римская борьба", изучить технический прием "Прогиб". Для достижения этой цели необходимо всестороннее изучение данных видов спорта, которое подразумевает рассмотрение таких

Задачи:

рассмотреть историю развития греко-римской борьбы как вида спорта;

дать общую характеристику греко-римской борьбе;

рассмотреть скоростную силу подготовки и основы ее совершенствования в греко-римской борьбе.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ КАК ВИДА СПОРТА

1.1. Греко-римская борьба как вид единоборств в истории Древней Греции и Рима

Греко - римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

Греко-римская борьба классического стиля — всемирно известное единоборство, в котором соперничают спортсмены, одаренные от природы силой, творческим умом, смекалкой, исключительной реакцией, незаурядной выносливостью и железной волей. Цель каждого борца-классика — положить конкурента на лопатки, добиться чистой победы или накопить безусловное техническое преимущество в балльных оценках. Достижение этой цели требует упорной целеустремленной работы в течение многих лет.

Греко-римская борьба (она же классическая) может считаться старейшим из всех олимпийских видов спорта, ибо только она дошла до наших дней практически без изменений. Человеку приходилось всегда отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, убитого зверя и т.п., поэтому борьба в утилитарном смысле всегда было одним из средств выживания, самосохранения. В более поздние времена борьба стала играть важнейшую прикладную роль в физической подготовке воинов.

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Она нашла широкое отображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу первых античных Олимпийских игр, которые прошли еще в 774 году до новой эры. С тех пор этот вид спорта являлся неизменным атрибутом любых летних Олимпиад.

В классическом греческом пятиборье — пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) оригинальным номером программы всего состязания стала именно борьба. В тот период борьба длилась без ограничения времени, пока один из соперников не касался земли какой-либо частью тела, кроме ног.

Позже борьба вошла в панкратион — соединение борьбы с кулачным боем — уже как третья ее разновидность на античных Олимпийских играх. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, борцов-профессионалов готовили в специальных школах. Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, так как именно борьба была самым популярным зрелищем, и борцов - профессионалов готовили в специальных школах.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала также одним из популярнейших цирковых зрелищ, а победители становились кумирами толпы. Борьба в Риме демонстрировалась также в сочетании с кулачным, а в боях гладиаторов - с вооруженным боем. Однако император Феодосий I в конце 4 в. запретил Олимпийские игры и спорт. Но борьба осталась любимым народным развлечением. Турниры по борьбе устраивали и в средневековье, и в эпоху Ренессанса.

В конце 18 — начале 19 в. в Европе начала формироваться современная греко-римская борьба. Основные ее положения были заложены во Франции. Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство. Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа. Силачи из народа стали выступать в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений. Позже начали разыгрываться первенства городов Франции, а потом и чемпионаты мира.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой. Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 году. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта. В 1848 в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Во Францию приезжали борцы из других стран (немцы, итальянцы, турки, русские), чтобы принять участие в этих состязаниях, познакомиться с их организацией, правилами соревнований. Так постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты, получила жизнь невиданная доселе профессия - борец.

В 1912 г. была основана международная федерация борьбы (FILA -- ФИЛА). Сегодня это одна из крупнейших и влиятельных спортивных организаций. В 1948 Всесоюзный комитет СССР по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская, или греко-римская, борьба стала называться «классической», вольно-американская — «вольной», прежняя вольная борьба получила название «самбо» (от сокращенного «самозащита без оружия»). Наконец, в 1991 было принято название «греко-римская борьба» вместо «классической».

До 1950-х на международных соревнованиях наиболее успешно выступали представители Финляндии и Швеции, неоднократно добивались успехов борцы из Венгрии, Турции. С дебютом в Хельсинки (1952) советских борцов картина изменилась. Советские (а с 1992 российские) борцы неизменно занимают призовые места на соревнованиях самого высокого ранга. Лидерами также являются сборные команды Кубы, Германии, Украины, Польши. В программе олимпийских игр 1996 г. в греко-римской борьбе соревнования шли по таким весовым категориям: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 68 кг, до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг, до 100 кг, до 130 кг.

В начале своего развития борьба длилась без ограничения времени, пока один из соперников не касался земли какой-либо частью тела, кроме ног. Борьба до падения практиковалась и на Олимпийских играх современности. Наиболее выдающийся случай произошел на V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме. Схватка средневесов - эстонца Макса Клейна, выступавшего за Россию, и финна Асикайнена длилась более десяти часов. В финал вышел Клейн, но после подобного испытания просто не смог сопротивляться дальше и занял второе место.

1.2 Основные этапы развития греко-римской борьбы в отечественном спорте.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год и связана с именами деятелей любительского спорта В.Ф.Краевским и В.А.Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г.Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. По званию чемпиона России присуждено не было, так как схватка между А.Шмелингом и Г.Гаккеншмидтом закончилась вничью.

Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 году. В финале снова встретились Шмелинг и Гаккеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гаккеншмидт. Спустя несколько дней, борцы встретились вновь. Положив вторично на лопатки Шмелинга, на 46-й минуте Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 году. В этих 3-х любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без разделения участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской Революции 1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в 4-х и 5-ти весовых категориях в 1913 и 1914 годах в Риге. В 1915 году - в Петрограде и Москве. В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без разделения на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.[2](#)

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшим олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшего золотую медаль. На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

За первое место Клейн должен был бороться со шведским борцом Юханссоном, но из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция). Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 году в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг. В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нем участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран. Продолжался этот чемпионат целый месяц по круговой системе. Наибольшую популярность снискали себе всемирно известные российские борцы-профессионалы Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Клеменс Буль, Владислав Пытлясинский, Иван Спуть и др.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовало 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При

наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой - полпоражения. Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали:

1. Алексей Желнин (Ленинград) - легчайший вес;
2. Владимир Иванов (Москва) - легкий вес;
3. Петр Махницкий (Киев) - средний вес;
4. Николай Сашко (Киев) - полутяжелый вес;
5. Дмитрий Горин (Киев) - тяжелый вес.

Последние первенства страны были проведены в 1926 и в 1928 гг. в г. Москве. Чемпионат 1928 г., ставший составной частью всесоюзной Спартакиады, привлек 250 борцов. На соревнование были приглашены борцы Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции и Эстонии - всего 19 спортсменов. Первенство страны разыгрывалось в семи весовых категориях. В пяти весовых категориях золотые медали завоевали борцы России: Григорий Серганский - 52 кг, Александр Борзов - 57 кг, Филипп Зуев - 62 кг, Владимир Иванов - 67 кг, Георгий Рибсон - 73 кг. В двух весах чемпионами СССР стали иностранные борцы. В полутяжелом весе первое место занял немецкий борец Вернер Зееленбиндер - известный антифашист, участник XI Олимпийских игр в Берлине, расстрелянный гестапо в 1944 году, в тяжелом весе звание чемпиона завоевал финский борец Понсен, опередивший тринадцать советских и двух иностранных спортсменов. Начиная с 1933 года, чемпионаты страны по греко-римской борьбе разыгрывались ежегодно за исключением двух военных лет - 1942 и 1943 гг..

В 1939 году состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР. Участвовало десять сильнейших борцов страны. Боролось по круговой системе каждый с каждым. Победителем вышел молодой полутяжеловес Константин Коберидзе (вес 87,5 кг), опередивший тяжеловесов по 110-120 кг. Кроме 1939 года звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза: в 1940, 1943, 1944, 1945 годах и во всех 4-х чемпионатах победителем выходил выдающийся эстонский борец, восьмикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки Коткас Иоханнес Иоханович.

Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Чемпионов СССР стали награждать золотыми медалями, а призеров - серебряными и бронзовыми жетонами. Состоялись первые всесоюзные юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие - это участие сборной команды страны в XXVIII Чемпионате Европы в Праге (Чехословакия), Советские борцы завоевали три золотые, серебряную и бронзовую медали. Чемпионами стали: Николай Белов (79 кг), Константин Коберидзе (87 кг), Иоханнес Коткас (св. 87 кг), серебряная медаль вручена Араму Ялтаряну, бронзовая - Вячеславу Кожарскому. Николай Белов был награжден специальным призом за лучшую технику, Советские борцы с честью пронесли спортивное знамя своей Родины. Три чемпиона Европы заняли второе командное место, уступив всего 2 очка сильной команде Швеции - это высокий результат для первого выступления.

За всю историю современных Олимпийских игр с 1896 по 2004 годы советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 23 серебряных и 17 бронзовых медалей. Для сравнения на втором месте по медалям - сборная Финляндии: 20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

2.1. Правила греко-римской борьбы, экипировка

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры - 18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов:

Школьники и кадеты 3 периода по 1 минуте 30 сек

Сеньоры и юниоры 3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

Схватка может быть выиграна следующим образом:

на “туше”. Туше засчитывается, когда борец прижимает соперника обеими лопатками к коврику достаточное время, чтобы арбитр смог констатировать туше (сосчитав 21, 22). Чтобы засчитать туше в зоне пассивности, нужно, чтобы лопатки соперника были полностью прижаты к коврику в зоне пассивности, а голова не должна касаться защитной поверхности. Туше на защитной поверхности не засчитывается. Если борец прижимается двумя лопатками к коврику в результате своей собственной ошибки или своего неправильного приема, туше засчитывается его сопернику.

при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.

по техническому превосходству

по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)

Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. В случае, когда период заканчивается со счетом 0-0, победителем периода объявляется борец, выигравший 1 или несколько баллов в кресте, который длится максимум 30 с. При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов, дисквалифицируется.

1 балл присуждается:

Борцу, поставившему в партер соперника, находящегося сзади него, удерживающему его и контролирующему его в этой позиции (3 точки в контакте: две руки и одно колено или два колена и одна рука).

Борцу, проводящему правильный прием в стойке или в партере, в результате которого соперник не поставлен в опасное положение.

Борцу, который в приеме удерживает и контролирует соперника, находясь сзади него.

Борцу, блокирующему или поставившему соперника на одну или две вытянутые руки спиной к коврику.

Атакующему борцу, прием которого неправильно отражен соперником, но который, несмотря на это, заканчивает свой прием.

Атакующему борцу, когда соперник уходит за ковер или от приема, отказывается от старта, совершает грубость или прерывает крест,

Борцу, удерживающему соперника в опасном положении 5 секунд и более.

Борцу, соперник которого делает шаг на защитную поверхность.

Борцу, соперник которого отказывается взять крест должным образом.

Все остановки схватки из-за травмы без крови наказываются 1 баллом сопернику.

2 балла присуждаются:

Борцу, проводящему правильный прием в партере, который ставит своего соперника в опасное положение или в мгновенное туше.

Атакующему борцу, соперник которого перекачивается на лопатках.

Атакующему борцу, соперник которого, находясь в опасном положении, уходит от приема за пределы ковра.

Атакующему борцу, соперник которого применяет запрещенный прием, мешающий проведению приема или туше.

Атакующему борцу, если атакующий попадает в мгновенное туше или перекачивается лопатками при выполнении приема.

Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки, и попадающему в опасное положение.

3 балла присуждаются:

Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение броском с малой амплитудой.

За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра, с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре, в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение.

Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, не приводящему соперника немедленно в опасное положение.

Примечание: Если при проведении приема атакуемый борец касается ковра одной рукой, но сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 3 балла.

5 баллов присуждаются:

За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском.

За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

Борцам запрещено:

Дергать за волосы, за уши, за гениталии, щипать, кусать, скручивать пальцы рук и ног и т.д., производить любые действия, жесты или приемы с целью причинить ему боль или страдание, чтобы заставить его сдаться.

Бить соперника ногами, головой, душить, толкать, применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника, топтать его ногами, касаться его лица между бровями или в области рта.

Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника, производить любые вращения, вызывающие страдания, хватать соперника за трико.

Хвататься за ковер,

Разговаривать во время схватки.

Хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку).

Договариваться заранее между собой о результатах схватки.

Запрещённые приёмы:

удушение за горло,

выворачивание руки более, чем на 90 градусов,
захват руки на ключ, проводимый на предплечье,
захват головы или шеи двумя руками, а также все положения с удушением,
двойной Нельсон, если он не выполняется сбоку без захвата ногами части тела противника,
захват руки противника за спиной с одновременным давлением на нее в положении, когда предплечье образует острый угол,
захват с натяжением позвоночника соперника,
захват головы (галстук) одной или двумя руками в любом направлении,
разрешается только захват головы одной рукой,
при захватах в стойке из-за спины, когда соперник разворачивается спиной вверх, голова внизу (бросок оборотным захватом туловища), падение должно выполняться только на бок и никогда сверху вниз (пике),
при выполнении приема держать голову или шею соперника двумя руками,
приподнимать соперника, находящегося в положении моста, и затем бросать его на ковер (сильный удар о землю), т.е. ставить на мост с ударом вниз,
продавливать мост толчком в направлении головы,
обычно, если при выполнении захвата атакующий борец проводит запрещенный прием, его действие не засчитывается, и ему делается замечание. Если атакующий борец повторяет свою ошибку, он получает предупреждение, а его сопернику дается 1 балл,
если атакуемый борец запрещенным приемом мешает сопернику выполнять прием, ему делается предупреждение, а его соперник получает 2 балла.
В греко-римской борьбе запрещены захваты ниже пояса, а также подножки. Подсечки и другие активные действия ногами. В остальном правила для вольной и греко-римской борьбы едины и утверждаются одной федерацией.

Экипировка.

Согласно правилам местом борьбы является специальный ковёр (размеры 8x8x0,1 метра). Рефери приглашает атлетов на середину и даёт сигнал начинать поединок. Для того, чтобы стать победителем, один из участников схватки длительностью 2 периода по 3 минуты обязан «тушировать» соперника – прижать его лопатки к коврику, удерживая его в такой позе несколько секунд, либо победить по очкам. Экипировка борца классического стиля представляет собой облегчающее трико (цвет красный или синий), плавки и «борцовки» – ботинки без каблуков и шнурков с твёрдыми наконечниками. Борцы-«классики», соблюдая традиции, выходят на ковёр, имея в запасе платок. Ранее подобный лоскут материи выполнял вполне реальную задачу: с его помощью борцы могли стереть с тела кровь или пот. Сегодня платки заменили тампоны, эффективно поглощающие жидкость. Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники.

Наколенники. Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит. Наколенники не должны содержать металлических частей допускаться.

Борцовки. Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком. **Борцовки** должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями. Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо чистить их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать специальной краской для кожи соответствующего цвета, лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви исправляют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Нельзя, чтобы она стесняла движения или была слишком свободной.

Современные трико для борцов шьются из легкого эластичного материала, позволяющего спортсмену практически не ощущать одежду на себе. На них отсутствуют какие-либо замки или пуговицы, поскольку

эти, казалось бы, безобидные детали могут нанести спортсменам серьезные травмы при выполнении различных борцовских приемов.

Гигиенические требования к спортивной форме. Борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6 - 8 тренировок). Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо застегнуть так, как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована до верха, а концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть металлических и пластмассовых застежек, пряжек, пуговиц и др.

2.2. Скоростно-силовая подготовка борца

В спортивной тренировке борцов значительное место занимает физическая подготовка. Она предусматривает развитие —и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной систем у борцов. Для целенаправленного управления учебно-тренировочным процессом и своевременного внесения в него соответствующих коррективов тренерам по спортивной борьбе необходимо вести контроль за двигательной подготовленностью и физической работоспособностью занимающихся. Без изучения двигательной подготовленности и функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной систем невозможно правильно строить учебно-тренировочные занятия по борьбе, особенно с юношами. Наибольшая эффективность в развитии двигательных способностей борцов, как известно, достигается при учете двигательных качеств, физической работоспособности и функционального состояния различных систем организма. Знание уровня и особенностей развития двигательных качеств, физической работоспособности дает возможность тренерам целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания на достижение оптимальных результатов в вольной борьбе, самбо и дзюдо. Изучение физической подготовленности и функциональных возможностей борцов позволит объективнее оценить результаты педагогических воздействий, правильно спланировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом этих показателей и вносить соответствующие коррективы в процессе тренировок. Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов вольного стиля, самбистов и дзюдоистов в процессе спортивной тренировки —одно из необходимых условий достижения высоких результатов. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям. С целью развития и совершенствования скоростных качеств (частоты, скорости и быстроты движений) у борцов 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 перекаат 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 360 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.

Силовая подготовка борца

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. 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 состояние самих мышц. 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 приобретает 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 обуславливает увеличение мощности работы. 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. 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. 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.

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. Во вторых, 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. 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, хват 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, хват снизу. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти вверх насколько возможно. Затем медленно опустить.

2.3. Технический прием "Прогиб"

Броски прогибом — наиболее обширная и трудная группа приемов борьбы в стойке. При выполнении их атакующий, падая назад, прогибается и перебрасывает атакуемого через себя. Характерным движением завершающей части приема является разворот атакующего грудью к ковру.

Приемы данной группы могут быть выполнены с различными захватами: за одну руку, за руки, за руку и туловище, за руку и шею, за шею и туловище, за туловище. Захваты могут выполняться спереди, сбоку, сзади.

Основные элементы бросков прогибом.

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к ковру.
4. Уержание и дожим атакуемого.

При выполнении приема по такой схеме отрыв атакуемого осуществляется в начале падения за счет одновременных действий: рывка руками вверх-назад, отклонения головы, выпрямления ног и прогибания. Суммарные усилия, направлены вверх-назад. В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: отрыв атакуемого от ковра и падение назад с прогибом. Это может быть оправдано при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит в основном за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема атакующий может развернуться грудью к ковру без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбива и поведения атакуемого во время броска. Чем выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбива, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже. Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой ковра (увеличивается сила падения атакуемого на ковре, на выполнение приема затрачивается меньше времени).

Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой ковра. Применяя мост, атакующий раньше касается ковра головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота. Броски прогибом занимают существенное место при составлении комбинаций. Они хорошо связываются с переводами в партер, бросками подворотом и наклоном, со сбиванием.

Бросок прогибом захватом за туловище с рукой.

Борцы находятся в правой стойке. Атакующий, выполняя хват, соединяет руки за спиной атакуемого, подставляет сзади стоящую ногу на уровне своей правой ноги, снаружи-спереди от стоящей ноги атакуемого (в дальнейшем прием с данным захватом можно совершенствовать и из левой стойки при том же положении партнера). Расстояние между стопами атакующего должно быть примерно 15—20 см. Подставляя ногу, атакующий тянет атакуемого на себя-вверх, прижимает к себе атакуемого так, чтобы его

грудь была несколько выше или на уровне груди атакующего и чтобы туловища борцов плотно соприкасались. При этом голова атакующего должна находиться со стороны захваченной руки атакуемого. Прижимая к себе атакуемого, атакующий отклоняется слегка назад и выводит противника из равновесия. Отклоняясь назад, атакующий не должен подавать колени вперед и поднимать таз вверх. С началом потери равновесия атакующий выполняет рывок-подбив. При этом максимальные усилия атакующий проявляет в направлении вверх-назад под углом примерно 30° от вертикальной линии. Рывок-подбив осуществляется за счет резкого одновременного выполнения следующих действий: рывка руками вверх-назад, отклонения головы, выпрямления ног и прогибания. При хорошем подбиве в силу инерции атакующий может стать на носки. В результате рывка-подбива атакуемый переворачивается вперед через свою голову. К моменту окончания подбива он находится под углом примерно 40° к горизонтальной линии, головой вниз. С окончанием подбива атакующий переходит к выполнению разворота грудью к коврику. Выполняя разворот, атакующий несколько ослабляет хват, но не отпускает его. Ослабляя хват, атакующий исключает скованность, мешающую развороту. Выполнять разворот грудью к коврику атакующий начинает тогда, когда его голова находится примерно на расстоянии 30 см от коврика. Разворот выполняется в сторону захваченной руки атакуемого. Для ускорения разворота атакующему целесообразно в начале движения повернуть свою голову налево. При выполнении данного приема атакуемому тем труднее применить мост, чем выше после окончания подбива сделан разворот и чем большие усилия вкладывает атакующий в падение противника.

В практике встречаются и другие варианты выполнения этого приема. Один из них — с зашагиванием. Данный прием атакующий выполняет из левой стойки с захватом атакуемого за туловище» с правой рукой. Осуществив хват (или осуществляя его в момент подхода), атакующий опускается несколько вниз и делает шаг полусогнутой правой ногой за левую ногу атакуемого (зашагивает), направляя носок к ногам противника. Одновременно с этим атакующий плотно прижимает атакуемого к себе так, чтобы грудь и правое плечо атакующего оказались ниже груди противника. В этот момент таз атакующего должен быть плотно прижат к атакуемому. Не задерживая движения, атакующий, выводя противника из равновесия, выполняет сильный подбив. При подбиве рывок руками следует делать назад-влево (движение идет как бы по спирали). Выполняя подбив, атакующий подставляет левую ногу к своей правой ноге, примерно на ширине своих плеч. В дальнейшем прием выполняется так же, как и в первом случае.

Другой вариант выполнения броска прогибом с захватом туловища с рукой — с зависанием на атакуемом борце (в левой стойке). Осуществив хват противника за туловище с левой рукой, атакующий ставит сзади стоящую ногу между ногами атакуемого, плотно прижимаясь к нему тазом. Одновременно с движением ноги вперед атакующий направляет усилия захвата вправо-на себя, прижимает атакуемого к своей груди, перемещая вес на его левую ногу. С постановкой правой ноги на ковер атакующий делает подбив с рывком руками назад-вправо. Поворот в этом случае начинается с началом рывка руками назад-вправо и заканчивается в большинстве случаев через полумост.

Прием легче выполнить, если атакуемый: меньшего роста; борется в высокой стойке; делает движение в сторону атакующего.

Способы тактической подготовки .

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону. Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом. **2.** Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает хват и выполняет бросок прогибом.

Вызов. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.

Защиты:

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и упирается предплечьем захваченной руки ему в грудь.
2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, упираясь ими в живот атакующего, отставляет одноименную захваченной руке ногу назад.

Контрприемы:

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.
5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

Методические указания. Прежде чем приступить к обучению броскам прогибом, следует научить занимающихся различным упражнениям для укрепления моста, развить у них необходимую силу мышц спины и разгибателей ног. Такие упражнения следует давать с самого начала обучения борьбе. До изучения бросков прогибом занимающиеся должны научиться уверенно становиться на мост, что исключит боязнь получить повреждение при падении назад. При достаточной физической подготовленности к изучению бросков прогибом можно перейти после 3—4 месяцев занятий. Обучать броску прогибом с захватом туловища с рукой следует без применения моста. Изучив прием с этим захватом, занимающиеся в дальнейшем легче осваивают броски прогибом с другими захватами.

Следует изучать броски прогибом как с разворотом налево, так и с разворотом направо. Вначале занимающиеся выполняют прием с разворотом в удобную для них сторону. Чтобы определить, в какую сторону удобнее выполнить разворот, применяют следующий методический прием. Борцам дается задание: из исходного положения, падая спиной к коврику, развернуться и прийти на полусогнутые руки. При этом не указывается, в какую сторону делается разворот. Как правило, занимающиеся выполняют разворот в удобную для них сторону.

Для усвоения структуры приема применяют следующие подводящие упражнения: Для усвоения элементов подбива. После подставления ноги занимающийся выпрямляет ноги и делает рывок руками вверх-назад. Затем элементы он выполняет с чучелом или партнером. Возможные ошибки: атакующий неплотно прижимает туловище партера к себе: грудь партера после захвата находится ниже груди атакующего.

Для усвоения имитации подбива с помощью партнера. Занимающийся соединяет свои руки в крючок. Партнер, стоя сбоку, захватывает его ближнее (одноименное) предплечье снизу, другой рукой поддерживает под спину. Занимающийся подставляет ногу и начинает падать назад. С началом падения занимающийся выполняет подбив, а партнер поддерживает его и не дает упасть на ковер. Для усвоения разворота грудью к коврику. Из положения на мосту занимающийся несколько опускает таз. Затем он резко поднимает таз вверх и одновременно с этим, отталкиваясь ногой, противоположной стороне разворота, переносит ее через другую ногу, как можно дальше. В конечном положении занимающийся лежит грудью на коврике, широко расставив ноги в стороны.

Для усвоения броска чучела. Атакующий захватывает чучело за туловище с рукой. Страхующий находится сбоку со стороны свободной руки чучела и удерживает ее за воображаемое запястье. Во время выполнения приема страхующий придает нужное направление броску и уменьшает силу падения чучела. Возможные ошибки. Нет плотного прижимания чучела к себе; слишком высокий захват; при подбиве занимающийся подает колени вперед или поднимается на носки; ранний или поздний разворот. После правильного усвоения броска чучела со страховкой занимающиеся выполняют этот прием с чучелом без страховки.

Бросок прогибом захватом руки и туловища Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх-влево-назад. Разворот грудью к ковра атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

Благоприятной ситуацией для выполнения броска прогибом захватом рук сверху является момент, когда атакуемый, захватив атакующего за туловище, отрывает его от ковра, а затем, не бросив, ставит на ковер. Способы тактической подготовки. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку. Вызов. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Комбинации:

1. Бросок подворотом за руку и шею — бросок прогибом захватом рук сверху.
2. Сбивание за руки сверху — бросок прогибом с тем же захватом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их виды с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то греко-римская борьба является наиболее удобной для создания оптимальной базы к участию в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя. Греко-римская борьба является совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях. Занятия борьбой позволяют научиться владеть своим телом и гармонично развить все свои мышцы. Если вы имели возможность наблюдать борцовские турниры, то обратили внимание на безупречно развитое, атлетичное тело спортсменов. Такая форма достигается постоянными тренировками, особенности ведения которых всецело зависят от тренера, стремящегося из детей вырастить будущих чемпионов мира.

Как ни странно, но занятия спортом зачастую позволяют молодому человеку лучше учиться и преуспевать по жизни. Это связано с тем, что как только молодой человек оказывается, ограничен во времени (к примеру, через два часа после учёбы начинается тренировка), это время он начинает чувствовать. Тот, кто чувствует время и знает, сколько продлится каждое занятие, может правильно рассчитывать свои силы. Таким образом, он оптимизирует своё время и больше успевает.

Конечно, никто не застрахован от возникновения травмоопасных ситуаций в данных видах спорта, но точное соблюдение правил ведения борьбы и предупредительное отношение к сопернику позволяют свести риск травмы к минимуму и избежать неприятных последствий, вызванных опасными ситуациями в спорте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Белов А. Русский кулак или как бились наши предки // Спортивная жизнь России. - 1999.
- Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1999.
- Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX в. М., 1997.
- История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца ХУ111 века: Хрестоматия. - М. ФиС, 1990.
- Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : Пер. Свенгер. М.: Радуга, 2005.
- Олилова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 2000.
- Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1999.
- А.И.Новиков, В.И.Борисов. "Правила греко-римской борьбы" ФиС., 1980 г.
- А.А.Новиков, Н.Н.Каргин, В.Д.Миронов. ФиС, 1982 г.
- Н.Н.Каргин, ФиС, 1983 г.
- Спортивная борьба. Ежегодник. А.Ф.Колесник, В.Д.Миронов, И.В.Старостин, В.М. Хохлов, С.А.Преображенский, Н.Н.Каргин, 2012 г.

- 1 Белов А. Русский кулак или как бились наши предки // Спортивная жизнь России. - 1999
- 2 Выдрин В.М. Физическая культура и физическая подготовка армий рабовладельческого общества. - Л.: КВИФКиС, 1999.
- 3 Олилова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 2000.
- 4 А.И.Новиков, В.И.Борисов. "Правила греко-римской борьбы" ФиС., 1980 г. туры и спорта.» Голощапов Б.Р.