

Муниципальное учреждение
«Управление образования Администрации города Прокопьевска»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
детей»

Методическая разработка «Восстановление спортивной работоспособности»

Составитель:
Черняк Леонид Викторович,
тренер – преподаватель
Муниципального образовательного
учреждения дополнительного
образования детей «Детско –
юношеская спортивная школа № 3»
Год разработки проекта – 2010г.

Рассмотрено на
методическом совете,
протокол № 3 от 25.04. 2011 г.
Руководитель МС _____

Утверждено
на педагогическом совете,
протокол № 3 от 30.04.2011 г.
Директор МОУ ДОД

г. Прокопьевск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Отдых – главное условие для эффективного восстановления.....	9
3. Основные средства восстановления в борьбе.....	11
4. Составление плана восстановительных мероприятий....	15
5. Список литературы.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Современный спорт характеризуется высокими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок, что приводит к перегрузке всех систем организма и морфофункциональным изменениям в тканях и органах, возникновению травм и заболеваний, переутомлению и перетренированности. Поэтому восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет интенсивных объемных тренировок.

Необходимой предпосылкой повышения эффективности тренировок является единство процессов воздействия физической нагрузки на организм и процессов восстановления. Под воздействием физической нагрузки в организме параллельно протекают процессы восстановления и адаптации.

Во время тренировочных нагрузок должен осуществляться контроль за процессом адаптации спортсменов к нагрузкам и их переносимостью. На основании полученных данных планируются восстановительные мероприятия.

Методическая разработка «Восстановление спортивной работоспособности» разработаны на основе Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, при разработке методических указаний использовались программы по борьбе самбо и дзюдо для спортивных школ, опыт работы муниципального образовательного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа № 3» города Прокопьевска и собственный опыт педагога.

Новизна и отличительная особенность методической разработки заключается в том, что в ней предлагается по новому составлять план мероприятий по восстановлению спортивной работоспособности,

выполняемый тренером и специалистами Врачебно – физкультурного диспансера.

Цель – рациональное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышение физической работоспособности.

Задачи:

Образовательные:

- достигнуть высокого уровня основных физических качеств;
- добиться высокого уровня индивидуальной подготовленности обучающихся и приобрести навыки их реализации в условиях соревнований;
- сформировать и сохранить высокую общую и специальную работоспособность обучающихся;
- приобрести глубокие теоретические знания и практические навыки по методике восстановления;

Развивающие:

- обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
- развить потенциал психических функций: внимание, память, мышление.

Для применения методических указаний «Восстановление спортивной работоспособности» необходимо создать следующие материальные условия:

- борцовский и тренажерный залы с необходимым оборудованием (борцовский ковер, спортивный инвентарь: мячи (резиновые, волейбольные, футбольные, набивные, фитболы), скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли, флажки, эспандеры, гантели, гири, штанги, силовые тренажеры);
- оборудование, необходимое для просмотра видеоматериалов;
- музыкальный центр;
- тепловые средства восстановления (баня, физиотерапия и т. д.);
- массажный кабинет.

Процесс восстановления спортивной работоспособности борцов осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и

методических положений. Все они в целостном процессе подготовки дополняют друг друга, обеспечивают правильность и стройность реализации. Особое внимание обращается на соблюдение **принципов**, которые построены на основе общепедагогических принципов и правил, определяющих процесс воспитания и обучения. В связи со специфическими особенностями тренировочных занятий (значительные нервные и физические нагрузки, необходимость повышения функциональных возможностей организма спортсмена, обучение сложным упражнениям и др.) принципы в области спортивной подготовки получили особое содержание, это такие принципы как: сознательность, активность, всесторонность, возрастающая нагрузка, повторность, наглядность и индивидуализация.

Принцип сознательности, во-первых, определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке и предусматривает такую деятельность, которая дает возможность каждому спортсмену знать, что, почему и зачем он делает. Во-вторых, этот принцип определяет важную для прогресса в спорте возможность овладения огромными потенциальными ресурсами нервно-психических сил, способностью сверхрекордных проявлений в быстроте, выносливости, ловкости, воли к победе и др.

Принцип активности определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки. Все многообразие процесса подготовки обучающегося осуществляется им самим, когда он, обучаясь, воспитываясь, тренируясь и соблюдая режим, проявляет активность, энергию, упорство, трудолюбие, стойкость, устремленность к цели, столь необходимые для выполнения всех предписаний системы спортивной подготовки.

Принцип всесторонности определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом.

Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок в процессе подготовки спортсменов основывается на принципах их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузки.

Первый – постепенный путь. Он основан на положении о том, что морфологические и физиологические перестроения и изменения в органах и системах и улучшение их функций под влиянием нагрузок и воздействий происходит постепенно на протяжении длительного времени.

Второй путь – скачкообразное возрастание нагрузок. В спортивной подготовке, большей частью, нельзя обеспечить абсолютную постепенность. Ведь даже такая доза надбавки, как один метр дистанции, один сантиметр высоты, еще раз повторенное упражнение и т. п., является скачком, хотя и минимальным. Практически эти надбавки бывают больше, и поэтому можно говорить о скачкообразности.

Третий путь – ступенчатообразность в повышении нагрузок. Он является главным в приобретении спортивной подготовленности. Как известно, одного тренировочного занятия недостаточно, чтобы вызвать в организме спортсмена, в его психической сфере и техническом мастерстве заметные изменения. Для этого нужно повторить ряд однонаправленных занятий с приблизительно одинаковой нагрузкой. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчатообразно от одного дня к другому, но чаще от одного микроцикла к другому. Это значит, что внутри микроцикла сохраняются примерно одинаковые интенсивность и продолжительность упражнений, их сложность и психическая напряженность, а в следующем цикле они повышаются.

Четвертый путь – волнообразность. Достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного и пассивного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода, года и лет.

Принцип повторности в значительной мере определяет процесс спортивной подготовки. Принцип повторности базируется на важнейших

положениях о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, для возникновения соответствующих адаптационных изменений, перестройки и усовершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировочных и других нагрузок.

Принцип наглядности - один из важнейших принципов в педагогике и имеет большое значение в спортивной подготовке. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной технике и тактике. Демонстрация видеозаписей, кино, фото, таблиц, рисунков, моделей значительно убыстряет обучение. Принцип наглядности важен и в воспитании спортсменов, и в развитии их силы, быстроты, выносливости и других качеств. Наглядные примеры образцового поведения тренера и лучших спортсменов, их высокая моральная устойчивость, дисциплинированность, трудолюбие весьма положительно влияют на юных спортсменов.

Принцип индивидуализации - один из важнейших принципов спортивной подготовки. Индивидуальный подход диктует реализацию системы спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке. На основе получаемых данных педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля обучающихся постоянно идет согласование возможностей обучающихся с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни ее части, выводя не оправдавшиеся и включая новые.

Ожидаемые результаты при применении методических рекомендаций:

- достигнуть высокого уровня основных физических качеств;
- добиться высокого уровня индивидуальной подготовленности обучающихся и приобрести навыки их реализации в условиях соревнований;
- сформировать и сохранить высокую общую и специальную работоспособность обучающихся;
- приобрести глубокие теоретические знания и практические навыки по методике восстановления;

- обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
- развить потенциал психических функций: внимание, память, мышление.

Проверка результативности восстановления спортивной работоспособности осуществляется в следующих формах:

- основные **итоговые** формы – соревнования и контрольные нормативы;
- **текущий контроль;**
- **врачебный контроль.**

ОТДЫХ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Отдых может быть пассивным и активным. Отдых пассивный – это прежде всего ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого



воздуха и тишины. Кроме того, если возможно, сон и отдых лежа, в послеобеденное время продолжительностью 1 – 1,5 часа. Рекомендуется отдыхать на сразу после обеда, а лишь вслед за 20-30-минутной прогулкой. При очень

напряженной тренировке, например, 3 раза в день, в условиях тренировочного сбора возможен трехразовый сон: дополнительно после завтрака, которому предшествовала утренняя тренировка. Во время отдыха и перед сном можно слушать негромкую музыку.

Относительно непродолжительный (10-30 мин.) отдых между тренировочными упражнениями более эффективен в положении сидя или лежа, в свободном положении, с расслабленными мышцами.

Пассивный отдых в течение целого дня, свободного от физических упражнений, обычно проводится не чаще раза в неделю. Отдых в течение двух и более дней подряд используется лишь в особых случаях.

Отдых в водной среде. Находясь в воде почти в невесомом состоянии, спортсмен может хорошо расслабить мускулатуру тела, не делая никаких



движений (например, лежа в ванне). Такой отдых в течение 10-15 минут рекомендуется после тренировки или участия в соревновании. Но этого нельзя делать непосредственно перед соревнованием.

Отдых активный. В отличие от пассивного, который не всегда является лучшим средством для быстрой ликвидации утомления и восстановления



сил, более эффективен, поскольку предполагает использование упражнений. Прежде всего – местного воздействия: расслабление мышц, только что освободившихся от значительных напряжений, встряхивание конечностей, маятникообразное размахивание руками и ногами, переход из одной позы в другую, используя расслабление мышц, спокойное плавание в бассейне и др.

В тренировочное занятие активный отдых включается после упражнений, выполняемых с большой нагрузкой, - это позволяет увеличить плотность занятия и, следовательно, объем тренировочной работы в общей сумме. Однако надо учитывать, что



упражнения, включаемые в тренировочное занятие с целью активного



отдыха, не уменьшают утомление от всей суммы тренировочной работы, но облегчают нагрузку на центральную нервную систему и психическую сферу спортсмена.

Спортсменам, не имеющим достаточной тренированности в упражнении, применяемом для активного отдыха, надо на первых порах снижать его интенсивность продолжительность.

Весьма эффективным активным отдыхом служат упражнения с высокими положительными эмоциями и значительными физическими нагрузками, далекими по своей динамике от избранного вида спорта. Например, походы,



и

но

игры в футбол, регби и водное поло, прогулки на лыжах, катание на коньках и горных лыжах, танцы под ритмическую музыку.

Подобные упражнения способствуют также улучшению физической и психической подготовленности, совершенствуют способность координировать движения.



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В БОРЬБЕ.

Средства восстановления делят на следующие группы: педагогические, медико – биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные и основные, поскольку они могут быть эффективными только при условии рационального построения тренировки и режима спортсмена. К ним относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, забегов, схваток, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается прежде всего в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных циклов. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов; волнообразность, нагрузки; широкое использование переключений с одной тренировочной работы на другую, неспецифических физических нагрузок; введение специальных восстановительных циклов, дней профилактического отдыха; четкую организацию ритма тренировок, работы и отдыха спортсмена;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия, включая полноценную, индивидуальную подобранную разминку и обязательную заключительную часть, введение в ходе занятий и после них упражнений для активного отдыха и расслабления: ручного и вибромассажа, создание эмоционального фона, использование музыки и др.;

- использование разнообразных внешних условий, правильный выбор снарядов тренажеров, мест занятий;
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячном цикле подготовки;
- разработка методики физических упражнений, направленных на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является *полноценная разминка* перед тренировкой и соревнованием. Очень важно не допускать в процессе соревнований охлаждения тела – максимально сохранять тепло, эффект разминки. С этой целью после разминки необходимо надеть шерстяной тренировочный костюм, куртку, шапочку, шерстяные носки.

Медико – биологические средства восстановления – это питание, физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, фармакология и их комплексное применение.



Питание – главный фактор восстановления работоспособности спортсмена, особенно в период напряженных тренировок и соревнований.

Восполнение всех сил и возможностей организма спортсмена требуется для адекватного восполнения всего того, что было израсходовано в процессе нагрузки и что требуется для адаптационных процессов. Но это не только восполнение энергетических затрат посредством соответствующей калорийности дневного рациона. Очень важно, чтобы рацион был сбалансирован по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам и минеральным солям, чтобы были выдержаны оптимальные соотношения между ними и между наиболее важными составными частями

пищевых веществ – аминокислотами, простыми и сложными сахарами, полинасыщенными жирными кислотами, витаминами.



Обычный прием пищи – 3 раза в день, а со специальной целью – 5 раз, но всегда соблюдая умеренность в еде и делая акцент не на



количество, а на качество. Распределение объема пищи: утром – 25%, днем – 50%, вечером – 25%.

Хотя это распределение может быть иным, например, после очень большой нагрузки в

дообеденное время объем принимаемой пищи в обед может быть уменьшен, зато увеличен на ужин.

Значительное общеукрепляющее и общетонизирующее воздействие, а также повышающее сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам оказывают *фармакологические средства* профилактики переутомления и восстановления работоспособности, в т. ч. *адаптогены*.

В спортивной практике пользуются двумя методами применения адаптогенов: *ударным*, когда они принимаются незадолго до старта для снятия нервного перенапряжения, выявления скрытых резервов организма, и *курсовым*, предназначенным для «срочного» и «постепенного» восстановления работоспособности.



К адаптогенам относятся препараты женьшеня, аралии маньчжурской, золотого корня, лимонника китайского, элеутерококка колючего, шиповника, березового сока, одуванчика лекарственного, полыни горькой, облепихи, пантокрин, рибоксин и др.

Что касается физических (тепловых) средств

восстановления, то могут быть применены все виды

физиотерапии, использующие как естественные (вода, солнце), так и искусственные факторы воздействия на организм (электро-, механо-, водо- и светолечение). Широко используется парная баня.

Следует сказать о больших возможностях *бальнеотерапии* – лечебной и восстанавливающей. В первую очередь это питье воды (мягкая, жесткая, намагниченная, минеральная, специальные напитки) и ванны. К бальнеологическим средствам примыкают и гидротерапия – водолечебные процедуры в виде обтирания, обливания, различных душей с разным давлением.



Спортивный восстановительный массаж является прекрасным средством борьбы с утомлением, повышения физической работоспособности.

Применять его надо систематически в комплексе с другими восстановительными средствами. При помощи массажных приемов через многообразные нервнорефлекторные пути осуществляется дифференцированное воздействие на отдельные ткани и органы, а также на весь организм в целом.

Психологические средства восстановления в спорте – те из них, действие которых направлено главным образом на восстановление нервного равновесия и устойчивости психики спортсмена в связи с большими нагрузками на тренировках и особенно на соревнованиях.

Различные приемы воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены получили название психотерапии, психопрофилактики, психогигиены.

Очень эффективно *цветовое и музыкальное* сопровождение во время тренировки и отдыха.

Среди методов, позволяющих защитить психику от вредных влияний и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, важное значение имеет *психическая саморегуляция (аутогенная психомышечная тренировка)* – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИИ

Включение в план тренировочного процесса всех восстановительных воздействий осуществляется на основании предварительного плана величины и направленности тренировочных нагрузок в недельном микроцикле.

Планирование специального восстановления может быть условно разбито на три уровня; "основной", "текущий" и "оперативный". Восстановительные мероприятия "основного" уровня должны быть направлены на нормализацию процессов утомления и восстановления от кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок данного микроцикла. Основными факторами этого уровня должны быть физические средства "глобального" воздействия. Восстановительные мероприятия "основного" уровня, как правило, планируются в конце тренировочной недели перед днем отдыха. Наилучшим восстановительным мероприятием, в этом плане, является банная процедура в финской суховоздушной бане - сауне в комплексе с общим ручным массажем. В наиболее напряженные периоды тренировок на "основном" уровне дополнительно проводится восстановительная процедура в середине тренировочной недели, например, в среду. Здесь эффективно применять, например, общий гидромассаж в теплой хвойной ванне.

Мероприятия "текущего" восстановления должны быть направлены на управление последствием ежедневной тренировочной нагрузки определенной избирательной направленности с учетом специфики последующей нагрузки. Эти мероприятия служат факторами нормализации от тренировки к тренировке и, в основном, осуществляются группой средств, преимущественно направленного характера. В этом плане наиболее эффективно использование различных вариантов восстановительных ванн в комплексе с дополнительными процедурами "общебиологического" характера.

Мероприятия "оперативного" восстановления направляются на срочное стимулирование работоспособности в процессе единичной тренировки от одной серии упражнений до другой. С этой целью также, в основном, используются средства направленного воздействия, однако их методика несколько укорачивается для большей оперативности в ограниченных по времени условиях тренировочного занятия.

В связи с особой спецификой наибольшую трудность представляет планирование "текущих" восстановительных мероприятий. Эта трудность обуславливается сложной картиной динамики процессов утомления - восстановление различных сторон работоспособности, под воздействием всей совокупности факторов каждого данного микроцикла. Следует сказать, что оптимальные варианты планирования восстановительных воздействий в каждом конкретном случае зависят от структуры тренировочной нагрузки каждого данного микроцикла. Поэтому совершенно невозможно заочно рекомендовать в законченном виде все варианты восстановительных схем. Их может быть столько же, сколько существует вариантов построения тренировочной нагрузки в микро-и мезоциклах, то есть практически бесконечное количество. Однако знание изложенных выше принципов планирования специального восстановления позволяет легко составлять восстановительные модели с учетом специфики борьбы и как конкретных задач каждого данного микроцикла, так и местных условий объема наличных материальных ресурсов.

Особого рассмотрения требует вопрос периодизации восстановительных воздействий, общий объем которых в различных периодах подготовки должен быть соразмерен общим адаптационным возможностям человеческого организма, которые далеко не безграничны и, при всех прочих равных условиях, зависят как от возраста и уровня спортивной квалификации, так и от индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Систематическое злоупотребление факторами восстановительного характера

также чревато опасностями переутомления, как и злоупотребление объемом тренировочной нагрузки. Любая физиотерапевтическая процедура и сама по себе есть физическая нагрузка, фактор дополнительного воздействия на организм. Поэтому не следует чрезмерно увлекаться даже гармонично систематизированным комплексом восстановительных воздействий. Вслед за периодом активной дополнительной стимуляции работоспособности должен следовать период её относительного спада. Интенсивность и общий характер планирования восстановительных воздействий в значительной степени определяется периодом тренировочного процесса и задачами микроцикла. В соответствии с этим, в первой половине первого этапа подготовительного периода рекомендуется планировать восстановительные воздействия только на "основном" уровне; во второй половине первого этапа - на "основном" и "текущем" уровнях; в первой половине второго этапа подготовительного периода - на "основном", "текущем" и "оперативном". Использование различных средств восстановления в переходном периоде вообще неоправданно и нерационально не только с точки зрения экономичности в эксплуатации адаптационных резервов, но и с позиций снижения эффективности воздействия восстановительных средств из-за приспособления к ним при длительной непрерывной практике.

Особым вопросом является вопрос распределения восстановительной работы во второй половине второго этапа подготовительного периода (т.е. фактически в предсоревновательном мезоцикле) и в соревновательном периоде. В предсоревновательном периоде планирование восстановительных мероприятий с точностью до одного дня зависит от сроков соревнования и его программы по дням, т.е. от дня первого старта каждого отдельного спортсмена. Поэтому, в особенности в последнем предсоревновательном микроцикле, все мероприятия специального восстановления планируются строго индивидуально. Ведущим фактором планирования восстановительной работы в этом периоде, как и во всех остальных, является принципиальная

схема построения динамики тренировочной нагрузки, особенно в фазе её так называемого, "сужения". Таких схем существует довольно много, и каждый тренер варьирует нагрузку своих спортсменов в зависимости от их индивидуальных особенностей. Поэтому рекомендовать единый предсоревновательный стереотип восстановительной работы было бы невозможно. Однако, при всех прочих равных условиях, тренер должен придерживаться следующих рекомендаций: тренировочная работа с большим объемом, но невысокой интенсивностью сопровождается уменьшением общего объема восстановления, тренировочная работа с максимальной интенсивностью даже небольшого объема в этом периоде сопровождается увеличением объема специального восстановления; в период сужения объем восстановительных мероприятий должен быть соразмерен общему объему нагрузки, чтобы адаптационные реакции на восстановительную процедуру не превалировали над адаптационными реакциями на саму нагрузку; последнее восстановительное воздействие "глобального" характера (например, Сауна в комплексе с общим ручным массажем) должно быть произведено за 2-3 дня (в зависимости от индивидуальной реакции) до первого старта на предстоящих соревнованиях.

В период выступления на крупных длительных соревнованиях восстановительная работа планируется строго индивидуально в зависимости от программы выступлений каждого спортсмена и регламента соревнований.

Внедрение проекта в тренировочный процесс, способствует сохранности контингента, укреплению здоровья обучающихся, т. к. я не форсирую достижения высокого спортивного результата, а воспитываю положительную мотивацию к систематическим занятиям борьбой, с учетом физиологических, психологических, возрастных особенностей воспитанников.

ЛИТЕРАТУРА , рекомендуемая для педагогов

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / М. Ф. Иваницкий. – Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Тера – Спорт, 2003.
2. Ионов, С. Ф., Чумаков, Е. М. Индивидуальное планирование тренировки борца – самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С. Ф. Ионовым и Е. М. Чумаковым. – Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Кулиненко, О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений. [Текст] / О. С. Кулиненко. – 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2001.
4. Лукашов, М. Н. 10 тысяч путей к победе. [Текст] / М. Н. Лукашов. – М.: Молодая гвардия, 1983.
5. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст] / Г. А. Макарова. – Ростов – на Дону: БАРО – ПРЕСС, 2002.
6. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России [Текст]. – М.: Советский спорт. – 2001. - № 5.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Пропевдентика. [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. - Кн. I.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кинезиология и психология. [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. - Кн. II.
9. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Методика подготовки. [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. - Кн. III.
10. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Планирование и контроль. [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. - Кн. IV.
11. Чумаков, Е. М. Физическая подготовка борца. [Текст] / Е. М. Чумаков – М.: РГАФК, 1996.