

УДК 796.82.015.22«405»(07)

ББК 75.715

П 26

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент А. Н. Абульханов (ФГБОУ ВО МГАФК);

д-р пед. наук, профессор Ч. Т. Иванков (ФГБОУ ВО МПГУ).

П 26 Пути модернизации и гуманизации учебно-воспитательной работы в процессе многолетней подготовки юных борцов греко-римского стиля : монография / И. С. Перевицкий, С. В. Суляхин, А. Н. Тамбовский, А. А. Романов ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : МГАФК, 2023. – 184 с.

ISBN 978-5-00063-098-3

В монографии представлен многолетний научно-практический опыт ведущих отечественных тренеров по классической борьбе, обозначены пути совершенствования системы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля в современных условиях в направлении модернизации, оптимизации, гуманизации и индивидуализации учебно-воспитательной работы. В основе, подготовленной авторами монографии - теоретические и концептуальные основы совершенствования системы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля, которые могут быть использованы для различных видов спортивной борьбы.

Монография предназначена для профессорско-преподавательского и научного составов, молодых ученых и студентов вузов физической культуры и спорта, специалистов, тренеров, а также может представлять интерес для слушателей факультета повышения квалификации.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве монографии*

УДК 796.82.015.22«405»(07)

ББК 75.715

ISBN 978-5-00063-098-3

© Перевицкий И. С., Суляхин С. В.,
Тамбовский А. Н., Романов А. А., 2023

© Московская государственная академия
физической культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	11
1.1. Теоретические основы рассматриваемой проблемы.....	11
1.2. Концепция совершенствования системы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля	29
ГЛАВА II. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ВВОДНО- ОРГАНИЗАЦИОННОГО ЭТАПА	36
2.1. Воспитательная работа и теоретическая подготовка	36
2.2. Общеразвивающие упражнения.....	42
2.3. Элементарная техническая подготовка	52
2.4. Специальная физическая подготовка	53
2.5. Обучение элементарному единоборству	54
ГЛАВА III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	57
3.1. Воспитательная работа и теоретическая подготовка	57
3.2. Общеразвивающие упражнения.....	69
3.3. Тактико-техническая подготовка.....	72
3.4. Специальная физическая подготовка	74
3.5. Обучение начальному противоборству	75
Глава IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭТАПА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	76
4.1. Воспитательная работа и теоретическая подготовка	77
4.2. Общеразвивающие упражнения.....	85
4.3. Тактико-техническая подготовка.....	87

4.4 Специальная физическая подготовка	93
4.5 Тактическая и интегральная подготовка	99
ГЛАВА V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ	101
5.1. Воспитательная и теоретическая подготовка	102
5.2. Общеразвивающие упражнения	123
5.3. Тактико-техническая подготовка	123
5.4 Специальная физическая подготовка	130
5.5. Тактическая и интегральная подготовка	135
ГЛАВА VI. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ЭТАПАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	137
6.1. Целевые установки	137
6.2. Теоретическая подготовка	140
6.3 Специальная физическая подготовка	155
6.4. Тактико-техническая подготовка	161
6.5. Тактическая и интегральная подготовка	169
ПОСЛЕСЛОВИЕ	171
ЛИТЕРАТУРА	172