

Рецензенты:

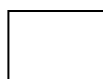
д-р пед. наук, профессор А. С. Кузнецов;
д-р пед. наук, профессор В. А. Аикин;
канд. биол. наук, доцент С. К. Поддубный.

Крикуха Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 150 с.

В пособии содержатся материалы для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика физкультурно-спортивной деятельности» со студентами 3 и 4 курса специализации борьба, на курсах повышения квалификации тренеров по греко-римской борьбе. Подробно изложены следующие разделы: общее представление о тестировании в борьбе, тестирование силы, мощности, общей выносливости, специальной работоспособности и гибкости, ловкости и психофизиологических особенностей, определение морфологического статуса. Отдельный раздел отведен оценке технико-тактической деятельности борцов.

Учебное пособие предназначено для студентов направления 034300.62 «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (борьба)», также может быть использовано слушателями курсов повышения квалификации тренеров по борьбе, научными работниками и специалистами, занимающимися тестированием борцов и разработкой рекомендаций для спортсменов и тренеров.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2013



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
ГЛАВА 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КОМПЛЕКСНОМ КОНТРОЛЕ БОРЦОВ.....	6
ГЛАВА 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ В ПОКОЕ.....	20
ГЛАВА 3. ТЕСТИРОВАНИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.....	33
ГЛАВА 4. ТЕСТИРОВАНИЕ АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.....	39
ГЛАВА 5. КОНТРОЛЬ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	45
ГЛАВА 6. ТЕСТИРОВАНИЕ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ.....	67
ГЛАВА 7. ТЕСТИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.....	75
ГЛАВА 8. КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦА.....	82
ГЛАВА 9. КОНТРОЛЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ.....	140
Литература.....	148