

## Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор А. С. Кузнецов;  
д-р пед. наук, профессор В. А. Сальников;  
канд. пед. наук А. М. Кондаков.

**Крикуха, Ю. Ю.** Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 136 с.

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Рассмотрена проблема повышения эффективности технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования в греко-римской борьбе.

Учебное пособие предназначено для использования в учебном процессе по дисциплине «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности (борьба)» для студентов направления 034300.62 «Физическая культура». Также учебное пособие может быть использовано в процессе подготовки выпускных квалификационных работ студентов физкультурных вузов и ссузов, в практике работы ДЮСШ по борьбе, на курсах повышения квалификации тренеров по борьбе.

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Раздел 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	7
Тема 1. Программное обеспечение технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе на этапе спортивного совершенствования .....	7
Тема 2. Последовательность этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.....	11
Тема 3. Роль классификации и терминологии техники спортивной борьбы в повышении эффективности процесса обучения.....	15
Тема 4. Моделирование в спортивной борьбе как основа программного содержания технико-тактической подготовки.....	23
Тема 5. Педагогический контроль как средство повышения эффективности тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в греко-римской борьбе.....	28
Тема 6. Роль активных методов обучения при подготовке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.....	30
Тема 7. Методы оценки технико-тактической подготовленности .....	32
Заключение .....	35

Раздел 2. ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ .....	39
Тема 1. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в стойке в греко-римской борьбе.....	39
Тема 2. Оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев.....	44
Тема 3. Оптимизация технико-тактического арсенала в условиях различных взаимных стоек и захватов противника.....	57
Тема 4. Оптимизация тактической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования в условиях встречи с противниками, использующими различные тактические стили ведения поединка и способы воздействия на противника .....	65
Заключение.....	76
Раздел 3. МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16–19 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	79
Тема 1. Методика технико-тактической подготовки юношей 16–19 лет в греко-римской борьбе (наиболее часто применяемая в процессе реализации программы ДЮСШ).....	79
Тема 2. Авторская методика технико-тактической подготовки юношей 16–19 лет в греко-римской борьбе (основанная на индивидуализации и учете морфологических, стилевых и технико-тактических особенностей борца).....	88
Заключение.....	104
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	106
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108