

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Учебник для высших учебных заведений
физической культуры



Олимпия **PRESS**

Москва 2005

ББК 75.715

Г60

Авторский коллектив:
канд. пед. наук, проф., м/с Ю. П. Замятин;
канд. пед. наук, доц., м/с А. Г. Левицкий;
м/с А. В. Максимов;
ст. преп. И. Д. Посошков;
д-р пед. наук, проф. М. В. Прохорова;
д-р пед. наук, проф., м/с А. Г. Семенов;
д-р пед. наук, проф., м/с Б. И. Тараканов

Руководители авторского коллектива:
д-р пед. наук, проф. А. Г. Семенов
и д-р пед. наук, проф. М. В. Прохорова

Рецензенты:
д-р пед. наук, проф. С. М. АШКИНАЗИ,
д-р пед. наук, проф. Г. П. ВИНОГРАДОВ,
д-р пед. наук, проф. Р. Н. ТЕРЕХИНА

Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. — М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. — 256 с.

ISBN 5-94299-049-2

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, занимающихся греко-римской борьбой в рамках учебной программы, в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Адресован спортсменам различной спортивной квалификации, как занимающимся на основном отделении, так и на отделении спортивного совершенствования.

Многое из того, что представлено в учебнике, может быть интересно и полезно для тренеров, преподавателей и широкого круга читателей, занимающихся или интересующихся различными видами спортивной борьбы.

ББК 75.715

ISBN 5-94299-049-2

© М. В. Прохорова, А. Г. Семенов, 2005
 © «Олимпия Пресс», оформление,
 издание, 2005

ПРЕДИСЛОВИЕ

Греко-римская борьба, как один из видов единоборств, пользуется авторитетом среди студентов и культивируется в вузах различного профиля, где преобладает мужской контингент.

Студенты, никогда ранее не занимавшиеся борьбой, придя в вуз, имеющий отделение борьбы, с удовольствием выбирают данную спортивную специализацию и упорно осваивают азы данного вида спорта. Студенты, имеющие опыт спортивных занятий борьбой, спортсмены-разрядники получают возможность продолжить спортивное совершенствование параллельно с учебой в вузе и без ущерба для нее.

В этом плане показателен пример известного специалиста по борьбе, судьи международной категории экстра-класса Нугзара Борисовича Журули, который совмещал упорные тренировки с учебой на дневном отделении медицинского вуза, повышал свою квалификацию борца, выступая на крупнейших соревнованиях страны и за рубежом и одновременно становясь высококлассным специалистом-медиком. Сейчас Нугзар Борисович заслуженный врач России, руководит крупной клиникой в Москве и участвует в судействе соревнований по борьбе самого высокого ранга, являясь полномочным представителем ФИЛА — международной федерации борьбы в России.

Студенты, обучающиеся в вузе, привыкшие добывать знания самостоятельно, испытывают потребность в соответствующем учебном пособии по борьбе. В качестве такового и предлагается данный учебник.

Кроме того, студенты, занимаясь на отделениях греко-римской борьбы, получают возможность стать тренерами-общественниками, для чего им необходимы твердые знания по различным вопросам содержания, техники и методики подготовки борцов.

Студенты-спортсмены могут получить путевку и в судейский корпус, в чем им также помогут приводимые сведения.

Учебник представит интерес и для студентов физкультурных вузов, поскольку по греко-римской борьбе специального учебника пока нет. Он поможет систематизировать имеющиеся у них сведения, получить ответы на интересующие вопросы спортивной подготовки.

Несомненно, что и спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ, училищах Олимпийского резерва, найдут для себя важную для их совершенствования информацию.

Выдержки из интервью спортивных специалистов приводятся по публикациям М. В. Прохоровой, А. Г. Семенова, И. Д. Посошкова.

Авторский коллектив с благодарностью откликнется на конструктивные пожелания, которые будут учтены при переиздании.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. История становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта	5
1.1. Греко-римская борьба как вид единоборств в истории Древней Греции и Рима	5
1.2. Основные этапы развития греко-римской борьбы в отечественном спорте	11
1.3. Развитие греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта	26
1.4. Развитие греко-римской борьбы среди студентов вузов России	44
1.5. Общие закономерности становления и развития греко-римской борьбы	48
Глава II. Техническая характеристика греко-римской борьбы	56
2.1. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы	56
2.2. Общие основы проведения технических действий	61
2.3. Техника борьбы в партере	67
2.4. Техника борьбы в стойке	73
2.5. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития борцов	79
2.6. Прикладное значение техники греко-римской борьбы	81
Глава III. Греко-римская борьба в вузе	88
3.1. Программное содержание курса греко-римской борьбы	88
3.2. Планирование направленности занятий на основном отделении	90
Глава IV. Тактические особенности греко-римской борьбы	143

Глава V.	Спортивные соревнования в греко-римской борьбе	148
Глава VI.	Судейство в греко-римской борьбе	154
Глава VII.	Обеспечение функциональной и психической готовности борцов	176
Глава VIII.	Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности в греко-римской борьбе	196
Глава IX.	Материально-техническое и финансовое обеспечение греко-римской борьбы	211
Глава X.	Роль тренера в системе подготовки борцов	220
Глава XI.	Методика обучения и самосовершенствования в греко-римской борьбе	227
	Библиография	248