

УДК 796.82.015-053''465.10/12''(075.8)

ББК 75.715

А 17

Рецензенты:

заслуженный тренер СССР и РСФСР, проф. Громыко В.В.

к.б.н., ст.н.с. Мартьянов В.А.

А 17 Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. – Московская государственная академия физической культуры, 2018. – 180 с.: ил.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура» и учебной программой по дисциплине «Теория и методика греко-римской борьбы».

В учебном пособии автором представлена концепция построения системы подготовки квалифицированных борцов в спортивной борьбе на примере греко-римской. Подробно раскрыты вопросы подготовки борцов греко-римского стиля на начальном этапе многолетней подготовки (10-12 лет) по отдельным компонентам.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры дневной и заочной форм обучения, преподавателей, тренеров, слушателей ФПК, и широкого круга специалистов, а также любителей спортивной борьбы.

© Абульханов А.Н., 2018

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	10
ГЛАВА II. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ.....	34
2.1. Учет анатомо-физиологических особенностей развития мальчиков 10-12 лет.....	35
2.2. Определение пригодности, одаренности и таланта у начинающих борцов.....	43
2.3. Интеллектуальные способности начинающих борцов, как фактор перспективности.....	52
2.4. Психологическая подготовка начинающих борцов.....	56
2.5. Формирование мотивации юных борцов на систематические занятия избранным видом	62
2.6. Теоретическая подготовка начинающих борцов ...	67
Заключение к главе II	72
Контрольные вопросы к главе II	77
ГЛАВА III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	78
3.1. Общие методические (дидактические) принципы обучения в подготовке начинающих борцов.....	78
3.2. Методика обучения техническим приемам	83
3.3. Объем техники и особенности обучения групп начальной подготовки приемам	96
3.4. Профилактика травматизма.....	98
Заключение к главе III.....	113

Контрольные вопросы к главе III.....	115
ГЛАВА IV. ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ..	117
4.1. Физическая подготовка начинающих борцов.....	117
4.1.1. Методика развития координационных способностей (ловкости).....	122
4.1.2. Методика развития скоростных способностей.....	125
4.1.3. Методика развития гибкости	130
4.2. Специальная физическая подготовка начинающих борцов.....	136
4.3. Основы технической подготовки.....	140
4.4. Основы тактической подготовки начинающих борцов.....	147
4.5. Интегральная подготовка начинающих и роль соревнований	159
4.6. Ранняя диагностика и устранение ошибок в двигательной деятельности юных борцов.....	163
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	169
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	172
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	174
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	176

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь спортсмена это такой период времени, в котором в сжатые сроки, условно, проходят все этапы онтогенеза человека (рождение, грудной возраст, детство, отрочество, юношество, этапы зрелости и т.д.). Поэтому бытует мнение, что спортсмен, добившийся наивысших результатов, проживает две жизни, одна из которых спортивная. Причем, спортивная жизнь, в которой четко определяется цель и пути ее достижения путем решения этапных задач, может рассматриваться как модель для обычной жизни. А как говорил классик советской литературы Н.А. Островский «...прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы...».

В спортивной борьбе, в частности греко-римской, Г.С. Туманян (1998) и другие авторы предлагают выделять следующие этапы многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (подростки 10-12 лет, группы начальной подготовки - ГНП 1-3 года обучения);
- этап специализированной базовой подготовки (этап спортивной специализации) или согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба от 27 марта 2013 года – тренировочный этап (юноши 12-17 лет, тренировочные группы - ТГ1-5 года обучения);