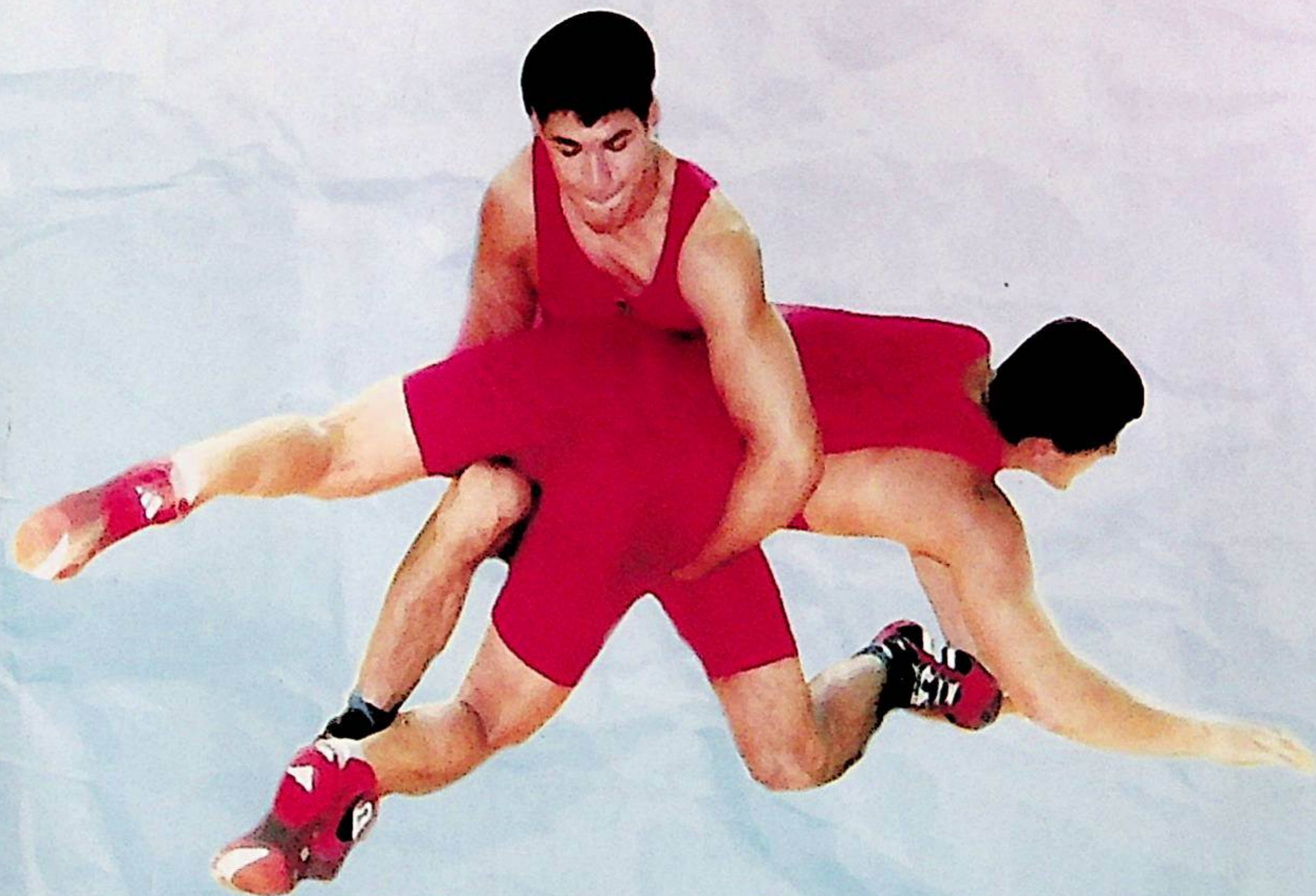


1569678

В. А. ХАДЖИНОВ

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



У навчальному посібнику вміщено відомості з історії розвитку греко-римської боротьби, успіхи українських борців на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи; розглядається організація навчальної роботи з боротьби у ВНЗ, класифікація і термінологія технічних дій, структура та особливості тренування, аналіз та методика навчання техніці й тактиці боротьби, фізична підготовка борців; надається коротка характеристика правил проведення змагань.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів і викладачів усіх вищих навчальних закладів і ВНЗ з фізичної культури зокрема, педагогічних факультетів коледжів, а також тренерів, усіх, хто цікавиться історією і розвитком греко-римської боротьби.

Програма й методика навчання можуть бути застосовані в підготовці студентів до спортивних змагань.

Зміст

Вступ	5
1. Історія виникнення й розвитку греко-римської боротьби	7
1.1. Виникнення і становлення боротьби в процесі розвитку людства	7
1.2. Розвиток боротьби в дореволюційній Росії	13
1.3. Розвиток боротьби в СРСР	20
1.4. Боротьба в Україні	26
2. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах	58
2.1. Організація навчальної роботи з боротьби у ВНЗ	62
2.2. Інвентар і устаткування для тренувальних занять і змагань, екіпірування спортсмена	69
2.3. Вимоги до поведінки тих, хто займається в спортивному залі, і профілактика травматизму в боротьбі	72
2.4. Гігієнічні вимоги до тих, хто займається	74
2.5. Страхівка	83
3. Методика навчання і практичний курс базових техніко-тактичних дій греко-римської боротьби	87
3.1. Основи класифікації, систематики й термінології спортивної боротьби	87
3.2. Характеристика основних технічних дій у греко-римській боротьбі	95
3.2.1. Опис основних технічних дій боротьби в партері	96
3.2.2. Опис технічних дій боротьби в стійці	110
3.3. Принципи навчання й тренування	124
3.4. Методика навчання простим і складним технічним діям	129
3.5. Контроль навантажень у навчально-тренувальному процесі з боротьби	132
3.6. Методика навчання й тренування тактичних дій	144
4. Фізична підготовка борців	146

4.1. Методика розвитку сили	147
4.2. Методика розвитку швидкості	152
4.3. Методика розвитку гнучкості	155
4.4. Методика розвитку витривалості	159
4.5. Методика розвитку координаційних здібностей і швидкості у борців	166
4.6. Спеціальні вправи борця та ігри	171
5. Програма вивчення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби для студентів I та II курсів основного відділення	180
5.1. Перший рік навчання	181
5.2. Другий рік навчання	184
5.3. Теорія і контрольні нормативи із загальної і спеціальної підготовки	189
6. Основні правила суддівства в греко-римській боротьбі	196
Список літератури	222
Додатки	234