

75.415

к 59

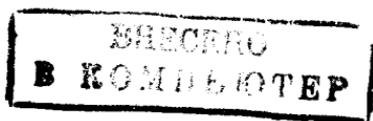
А. В. Кокурин, А. А. Щанкин

**ПОДГОТОВКА БОРЦОВ  
ГРЕКО-РИМСКОГО  
СТИЛЯ С УЧЕТОМ  
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

DirectMEDIA

А. В. Кокурин, А. А. Щанкин

**ПОДГОТОВКА БОРЦОВ  
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ  
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**



*Учебное пособие*

Издание стереотипное



Москва

Берлин

2019

УДК 796.8:612 (075.8)

ББК 75.0я 73

К55

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева*

**Рецензенты:**

- В. В. Извеков**, д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой физического воспитания Саранского кооперативного института Российского университета кооперации;  
**Н. С. Русейкин**, канд. мед. наук, проф., зав. кафедрой нормальной физиологии Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева;  
**Е. А. Шамрова**, канд. мед. наук, доцент кафедры биологии и спортивной медицины Мордовского государственного педагогического института им. М. Е. Евсевьева

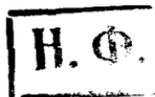
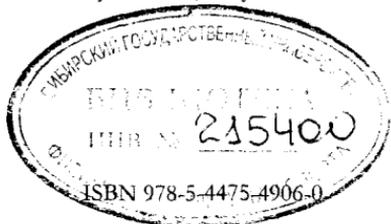
**Кокурин, А. В.**

К55 Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин. – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 100 с.

ISBN 978-5-4475-4906-0

Учебное пособие посвящено практической реализации одного из основополагающих принципов физического воспитания – это обеспечение индивидуального подхода к подготовке борцов греко-римского стиля на основе их конституциональных анатомо-физиологических особенностей. Как показывает опыт работы ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, наиболее приемлемой для данной сферы деятельности является эволютивная конституция человека, которая формируется в процессе онтогенеза под воздействием комплекса внешних и внутренних факторов, в том числе средств физического воспитания и спорта.

Учебное пособие предназначено для тренерско-преподавательского состава детских юношеских спортивных школ по спортивной борьбе, студентов, обучающихся по направлению физическая культура.



УДК 796.8:612 (075.8)  
ББК 75.0я 73

© Кокурин А. В., Щанкин А. А., текст, 2019  
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1.	
РОСТ И РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1 Рост и развитие организма как взаимосвязанные процессы.....	5
1.2 Влияние факторов среды на рост и развитие организма.....	7
ГЛАВА 2.	
ИЗМЕНЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ОНТОГЕНЕЗА.....	17
2.1 Изменения скелета в онтогенезе.....	17
2.2 Изменения мышечной системы в онтогенезе.....	39
ГЛАВА 3.	
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ И ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ.....	46
3.1 Система современной специализации в спортивной борьбе.....	46
3.2 Анатомо-физиологические особенности и критерии морфофункционального развития организма.....	48
3.3 Основные закономерности физического развития и физической подготовленности мальчиков в подростковом периоде.....	51
3.4 Взаимосвязь физической подготовленности борцов с процессом становления технико-тактического мастерства.....	53
3.5 Индивидуальный подход к методике подготовки проведения технико-тактических действий борцов в подготовительном и соревновательных периодах.....	56
3.6 Тактика ведения поединка как предмет исследования, критерии эффективности.....	58

3.7 Определение уровня развития морфофункционального состояния организма юных борцов и модельных характеристик соревновательной деятельности.....	61
<b>ГЛАВА 4.</b>	
<b>ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА.....</b>	<b>67</b>
4.1 Проявление и взаимосвязь различных сторон физического состояния детей школьного возраста с разной жизненной емкостью легких.....	67
4.2 Показатели технической подготовленности и модельные характеристики соревновательной деятельности.....	68
4.3 Сравнительный анализ технической подготовленности юных спортсменов.....	71
4.4 Оценка технико-тактической подготовки спортсменов.....	75
4.5 Трехуровневая модель управления подготовкой спортсменов.....	76
4.6 Взаимосвязь энергообеспечения технико-тактических действий с жизненной емкостью легких.....	78
4.7 Методика проведения учебно-тренировочных занятий с учетом жизненной емкостью легких.....	80
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>85</b>
<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....</b>	<b>91</b>
<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>92</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>95</b>