

Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учебное пособие для вузов / Г.С. Туманян. - М. : Академия , 2006. - 591 с. : ил. – ISBN 5-7695-1769-7.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	3
Предисловие	5
ЧАСТЬ I.....	7
ПРОПЕДЕВТИКА: Основы спортивной борьбы и профессиональной деятельности тренера	
Введение	8
Глава 1. Спортивная борьба как вид спорта.....	10
1.1. Возникновение и развитие международных видов спортивной борьбы.....	11
1.2. Разновидности спортивной борьбы.....	31
1.3. Женская борьба: хорошо это или плохо?	42
Глава 2. Профессия — тренер.....	49
2.1. О модели тренера.....	49
2.2. Специфика профессиональной деятельности тренеров	52
2.3. Модель профессиональной деятельности тренера	53
2.4. Научная организация труда тренера.....	61
2.5. Актуальные проблемы стратегии подготовки борцов	66
Глава 3. Достижения тренеров и борцов СССР и России	74
3.1. Успехи и неудачи личных тренеров СССР	74
3.2. Успехи и неудачи главных тренеров сборных команд СССР	88
Глава 4. Соревновательная деятельность	102
4.1. Структура соревновательной деятельности.....	103
4.2. Система соревнований.....	106
4.3. Структура спортивных достижений	108
4.4. Характеристика схваток борцов.....	113
Глава 5. Тренировочная деятельность	121
5.1. Цели и задачи тренировочной деятельности	122
5.2. Принципы тренировочной деятельности	125
5.3. Средства тренировочной деятельности.....	127
5.4. Методы тренировки	130
5.5. Организация тренировочной деятельности.....	139
Глава 6. Внетренировочная деятельность борцов и тренеров	145
6.1. Суточный режим.....	146
6.2. Гигиенические требования	148
6.3. Закаливание организма.....	150
6.4. Восстановление работоспособности организма	152
6.5. Допинг — это наркотик	156
6.6. Сбалансированность и умеренность в питании	167
6.7. Витамины.....	198

6.8. Минералы	202
6.9. Дары природы	211
6.10. Религия, очищение организма и лечебное голодание	215
Заключение к части I	228
ЧАСТЬ II	
СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПОГОТОВКИ БОРЦОВ	
Введение	232
Глава 7. Система упражнений борцов2	34
7.1. Общеподготовительные упражнения (ОПУ)	236
7.2. Специально-подготовительные упражнения (СПУ)	240
7.3. Соревновательные упражнения (СУ)	246
7.4. Азбука борьбы	248
7.5. Конструирование новых и обновление старых единиц техники	268
Глава 8. Техническая подготовка	276
8.1. Содержание технической подготовки, или что следует тренировать	276
8.2. Методика многолетней технической подготовки	283
8.3. Теория и методика обучения одной единице техники	298
Глава 9. Стратегическо-тактическая подготовка	319
9.1. Ученые - о тактике борьбы	319
9.2. О стилях противоборства	327
9.3. О технологии планирования схваток	329
9.4. О тактике участия в соревнованиях	333
9.5. Стратегия и тактика: общее и различия	336
9.6. Методика многолетней стратегическо-тактической подготовки борцов	356
Глава 10. Основы теоретической и судейской подготовки	393
10.1. Теоретическая подготовка	394
10.2. Формирование судейских функций	404
Глава 11. Физическая подготовка	416
11.1. Содержание физической подготовки	416
11.2. Методика физической подготовки борцов	454
Глава 12. Психологическая подготовка	519
12.1. Психологическая характеристика спортивной деятельности борцов	519
12.2. Личность и спортивные достижения борцов	521
12.3. Направленность психологической подготовки борцов	545
Глава 13. Особенности комплексной подготовки борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий	550
13.1. Геометрия телосложения высокорослых, среднерослых и низкорослых борцов ..	552
13.2. Телосложение и мышечная сила	557
13.3. Соматометрические признаки и показатели быстроты	564
13.4. Размеры тела, гибкость и координационные способности	565
13.5. Выносливость атлетов различных соматотипов	569
13.6. Особенности факторной структуры, физической подготовленности и потенциальные возможности ее совершенствования у разных весовых категорий	578

Заключение к части II.....	584
Литература	585