

УДК 796.85 (075.8)
ББК 75.715.5я7
В 68

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Рецензенты

А.С. Сагалеев

д-р пед. наук, проф. БГУ

В.Н. Чебакова

канд. культурологии, проф., зав. каф. физ. воспитания ВСГАКИ

Воложанин С.Е., Кожевникова В.Ю., Доржиева Р.В.
В 68 **Общая и специальная силовая подготовка борца
вольного стиля: учебно-методическое пособие.** –
Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета,
2014. – 250 с. ISBN 978-5-9793-0633-9

В пособии на основе обобщения передового опыта и результатов собственных исследований авторами последовательно раскрываются вопросы использования общих и специальных силовых упражнений атлетизма и вольной борьбы в тренировочном процессе девушек-борцов вольного стиля для повышения результативности в спорте.

УДК 796.85 (075.8)
ББК 75.715.5я7

© С.Е. Воложанин, В.Ю. Кожевникова,
Р.В. Доржиева, 2014

ISBN 978-5-9793-0633-9 © Бурятский госуниверситет, 2014

Содержание

Введение	3
1. Специфика тренинга с отягощениями в тренировочном процессе вольной борьбы	6
2. Общая характеристика проявления силовых способностей	12
3. Особенности развития физических качеств женщин	16
4. Биологический цикл женщин – (ОМЦ) и спортивная работоспособность	19
4.1. Построение учебно-тренировочного процесса в период ОМЦ.....	21
4.2. Построение учебно-тренировочного процесса в период беременности и в послеродовой период.....	23
5. Проявление силовых способностей спортсменок в условиях соревновательной деятельности	26
6. Методы развития силы	29
6.1. Метод максимальных усилий.....	29
6.2. Метод повторных (непредельных) усилий.....	30
6.3. Метод динамических усилий.....	34
6.4. Изометрический метод.....	34
6.5. Изокинетический метод.....	34
6.6. «Ударный» метод.....	35
7. Средства развития силы с отягощениями	36
7.1. Упражнения для развития силы мышц ног.....	40
7.1.1. Приседания со штангой на плечах.....	41
7.1.2. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.....	43
7.1.3. Приседания со штангой на груди.....	44
7.1.4. Приседания с гантелями.....	46
7.1.5. Выпады вперед со штангой на плечах.....	47
7.1.6. Выпады вперед с гантелями в руках.....	48

7.1.7. Наклоны вперед со штангой на плечах (упражнение «С добрым утром»).....	49
7.1.8. Подъемы на возвышенность («Стэл»).....	50
7.2. Упражнения для развития силы мышц спины.....	51
7.2.1. Становая тяга (классическая).....	52
7.2.2. Становая тяга (в стиле «сумо»).....	54
7.2.3. «Румынская» тяга.....	56
7.2.4. Поясничные прогибания (гиперэкстензии).....	57
7.2.5. Подтягивания на перекладине широким хватом за голову.....	59
7.2.6. Тяга верхнего блока к груди.....	61
7.2.7. Тяга верхнего блока за шею.....	62
7.2.8. Тяга верхнего блока прямыми руками.....	63
7.2.9. Тяга нижнего блока (гребля).....	64
7.2.10. Тяга одной рукой гантели в наклоне.....	65
7.2.11. Тяга штанги стоя в наклоне.....	66
7.2.12. Тяга Т-образного грифа.....	67
7.2.13. Вертикальная тяга.....	70
7.3. Упражнения для развития силы мышц живота.....	71
7.3.1. Подъемы ног на наклонной скамье.....	72
7.3.2. Подъемы туловища, лежа на спине.....	73
7.3.3. Скручивания туловища, лежа на спине.....	74
7.3.4. Подъемы туловища на наклонной скамье.....	75
7.3.5. Подъемы туловища лежа на спине согнув ноги... ..	77
7.3.6. Подъемы ног в упоре на локтях.....	78
7.3.7. Подъемы ног в висе.....	80
7.3.8. Повороты туловищем в стороны с грифом на плечах.....	81
7.3.9. Боковые наклоны туловища с гантелями в руках.. ..	82
7.4. Упражнения для развития силы грудных мышц.....	83
7.4.1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.....	84
7.4.2. Жим штанги, лежа на наклонной скамье.....	86
7.4.3. Жим штанги узким хватом, лежа на скамье.....	86
7.4.4. Жим гантелей, лежа на скамье.....	87
7.4.5. Разведение гантелей, лежа на скамье.....	88
7.4.6. Жим гантелей, лежа на наклонной скамье.....	88
7.4.7. Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье.. ..	89
7.4.8. Тяга гантели из-за головы, лежа («pull-over»).....	90
7.4.9. Тяга штанги из-за головы, лежа («pull-over»).....	91
7.4.10. Отжимания от пола.....	92

7.4.11. Отжимания на брусьях.....	93
7.5. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	94
7.5.1. Жим штанги из-за головы сидя.....	94
7.5.2. Жим штанги с груди сидя.....	95
7.5.3. Жим гантелей сидя.....	97
7.5.4. Жим гантелей с поворотом запястий.....	98
7.5.5. Подъемы гантелей в стороны, в наклоне вперед...	99
7.5.6. Подъемы гантелей через стороны стоя.....	101
7.5.7. Подъемы гантелей перед собой.....	102
7.5.8. Подъем гантели одной рукой в сторону, лежа на боку	103
7.5.9. Подъемы штанги на прямых руках вверх перед собой	104
7.6. Упражнения для развития силы мышц рук.....	106
7.6.1. Упражнения для развития силы бицепсов.....	107
7.6.1.1. Сгибания рук с гантелями.....	107
7.6.1.2. Концентрированные сгибания одной рукой с гантелей	108
7.6.1.3. Сгибания рук с гантелями («молоток»).....	109
7.6.1.4. Сгибание рук с грифом штанги.....	109
7.6.1.5. Сгибание рук на тренажере Ларри Скотта (Larry Scott).....	111
7.6.2. Упражнения для развития силы трицепсов.....	112
7.6.2.1. Разгибания рук на верхнем блоке хватом сверху	112
7.6.2.2. Разгибания рук со штангой лежа («французский жим лежа»).....	113
7.6.2.3. Разгибания рук с гантелями лежа.....	114
7.6.2.4. Разгибания одной руки с гантелью из-за головы	114
7.6.2.5. Разгибание рук с одной гантелью (двумя ганте- лями) из-за головы.....	115
7.6.2.6. Разгибание рук с изогнутым грифом штанги из-за головы.....	117
7.6.2.7. Выпрямление одной руки с гантелью в наклоне	117
7.6.2.8. Отжимания трицепсами спиной к скамье.....	118
7.6.3. Упражнения для развития силы предплечий и ки- стей рук.....	119
7.6.3.1. Подъем на бицепс обратным хватом («Реверс бицепс»).....	120
7.6.3.2. Сгибание кистей рук со штангой.....	121
7.6.3.3. Молотковые вращения.....	122
7.6.3.4. Скручивания кистей рук с гантелями в правую и левую стороны.....	124

7.6.3.5. Подъемы и удержание тяжелоатлетических блинов пальцами рук.....	125
	127
8. Специальные силовые упражнения борца.....	
8.1. Специальные упражнения для укрепления и развития мышц шеи.....	129
8.1.1. «Пирамида».....	129
8.1.2. Качание на мосту.....	131
8.1.3. Забегания вокруг головы.....	132
8.1.4. Перевороты через голову с моста.....	135
8.1.5. Поднимания-опускания головы в захвате.....	136
8.1.6. Замах одной ногой с переворотом через голову....	137
8.1.7. Прокручивание из положения «мост».....	138
8.1.8. Уход с моста с замахом и последующим забеганием	140
8.1.9. Переворот через партнера.....	141
8.2. Специальные упражнения для укрепления и развития мышц голеностопа.....	143
8.2.1. Повороты ступней в захвате.....	143
8.2.2. Повороты ноги в стороны, в захвате.....	145
8.2.3. Выпрямление ноги в захвате.....	146
8.3. Специальные упражнения для укрепления и развития мышц ног и спины.....	147
8.3.1. Подъемы партнера бедром.....	147
8.3.2. Прогибы назад в положении сидя на коленях.....	148
8.3.3. Подъем-переворот партнера в положении стоя....	149
8.3.4. Поясничные прогибания (гиперэкстензии).....	150
8.3.5. Подъемы туловища.....	151
8.3.6. Подъемы партнера на плечи с «моста».....	151
8.3.7. Подъемы партнера на плечи.....	152
8.3.8. Наклоны вперед с партнером на плечах.....	153
8.3.9. Приседания с партнером.....	154
8.3.10. Повороты вправо-влево с партнером на плечах	155
8.3.11. Боковые наклоны вправо-влево с партнером на плечах	156
8.3.12. Приседания с партнером в положении спина к спине.....	156
8.3.13. Приседание на одной ноге - «пистолет».....	157
8.3.14. Подъемы на возвышенность («Стэп»).....	157
8.4. Упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса.....	158

8.4.1. Отжимания в упоре лежа с партнером.....	158
9. Средства и методы для развития скоростно-силовых качеств.....	159
9.1. Метод развития динамической (скоростной) силы	161
9.2. Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц.....	162
9.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля.....	165
9.3.1. Выпрыгивания из полного приседа («Джампинг»)	165
9.3.2. Прыжки через скамью (легкоатлетические барьеры)	168
9.3.3. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди	169
9.3.4. Прыжки через гимнастическую скамейку.....	170
9.3.5. Прыжки вверх на возвышенность.....	171
9.3.6. Прыжки в глубину с возвышенности.....	172
9.3.7. Армрестлинг ногами.....	174
9.3.8. Рывок штанги.....	175
9.3.9. Толчек штанги с груди стоя.....	177
9.3.10. Рывок гири (гантели) одной рукой.....	180
9.3.11. Упражнения в метании и толкании снарядов...	181
	185
10. Средства и методы развития силовой выносливости	192
11. Средства и методы развития силовой ловкости.....	196
12. Средства и методы развития статической силы.....	205
14. Средства и методы развития максимальной силы..	211
Заключение.....	214
Библиографический список	223
Приложения.....	