

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715я73
С 89

Рецензент

Новикова Л. А. — кандидат педагогических наук,
зав. кафедрой теории и методики гимнастики
и директор института спорта и физического воспитания
РГУФКСМиТ.

Султанахмедов Г. С.

С 89 Основы физической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 120 с. — (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)

ISBN 978-5-00129-051-3

Многолетний опыт отечественных тренеров, ученых, преподавателей позволил сформировать данное учебное пособие, в котором отражены особенности физической подготовки борцов вольного стиля. Учитывая специфику вольной борьбы, тренеру необходимо знать особенности повышения физических и функциональных качеств для достижения высокого спортивного результата. Физической подготовке уделяется много внимания на всех этапах спортивной подготовки, однако необходимо подробно разобрать, какие средства и методы целесообразно применять при подготовке борцов вольного стиля.

Данное пособие разработано для бакалавров институтов физической культуры и спорта, тренеров, инструкторов-методистов и других специалистов, участвующих в спортивной подготовке по вольной борьбе.

Издание может быть использовано в образовательном процессе учащимися и преподавателями профильных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-00129-051-3 © Султанахмедов Г. С., 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	5
1.1. Роль физической подготовки при подготовке борцов	5
1.2. Факторы, определяющие работоспособность борца . . 6	
1.3. Особенности адаптации борцов к физической нагрузке.	12
1.4. Специальная выносливость борцов как фактор результативности.	18
1.5. Проявление физических качеств у спортсменов с различными биомеханическими и физиологическими особенностями организма . . . 20	
Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	31
2.1. Общеразвивающие упражнения.	31
2.2. Специально-подготовительные упражнения.	39
2.3. Соревновательные упражнения	45
Глава 3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	48
3.1. Развитие силы	48
3.1.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей	51
3.1.2. Развитие силы мышц ног	64
3.1.3. Развитие силы мышц спины	67
3.1.4. Развитие силы мышц брюшного пресса	68
3.1.5. Развитие силы мышц шеи	71

3.2. Развитие быстроты.	74
3.3. Развитие выносливости	79
3.4. Развитие ловкости	83
3.5. Развитие гибкости	87
3.6. Сочетание средств развития различных физических качеств в одной тренировке.	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	109
Вопросы для самопроверки	110
Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы	114
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	115