

Ильин Б.П., Бомин В.А.



Основы подготовки борцов вольного стиля

Министерство образования Российской Федерации
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
сельскохозяйственный университет им. А.А. Ежевского»

Ильин Б.П., Бомин В.А.

Основы подготовки борцов вольного стиля

Учебное пособие

Иркутск 2015

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715.5я73
И 46

Печатается по решению научно-методического совета ИрГАУ,
Протокол № 4 от 27.12.2014 г.

Рецензенты: В.В. Шохирев, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета.
Л.В. Косыгина, к.п.н., доцент Иркутской государственной сельскохозяйственной академии.

Ильин Б.П., Бомин В.А.

Основы подготовки борцов вольного стиля: Учебное пособие / Ильин Б.П. , Бомин В.А. – Иркутск: ИрГСХА, 2015. - 71 с.

Библиогр. 21 Ил. 5

В пособии представлены основы подготовки борцов вольного стиля. Освещены формы организации по вольной борьбе, структуры учебного занятия. Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений, а так же для любителей борьбы вольного стиля.

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715.5я73

ISBN 978-5-905624-25-4

© Ильин Б.П., Бомин В.А.

Оглавление

1.	История развития вольной борьбы	5
1.1.	Кодекс борца	5
1.2.	Вольная борьба в России	7
1.3.	История появления борьбы	8
1.4.	Олимпийские чемпионы по вольной борьбе	9
2.	Методические основы подготовки борцов вольного стиля	16
2.1.	Тренировочный процесс	16
2.2.	Построение тренировочного процесса	17
2.3.	Этапы и нормативные характеристики спортивной подготовки	21
2.4.	Нормативы спортивной подготовленности	25
3.	Основы подготовки борцов вольного стиля	30
3.1.	Организация занятий в секции вольной борьбы	30
3.2.	Планирование тренировок	31
3.3.	Задачи и содержание частей тренировочного урока	31
3.4.	Тренировочные занятия	32
3.5.	Главная часть тренировки	32
3.6.	Утренняя зарядка	32
3.7.	Периодизация тренировочной работы	33
3.8.	Подготовительный период	33
3.9.	Основной (соревновательный период)	34
3.10.	Совершенствование «коронных» приемов	34
3.11.	Подбор партнеров в тренировочных и контрольных схватках	34
3.12.	Переходный период	35
3.13.	Развитие физических качеств	35
3.14.	Морально-волевая подготовка	38
3.15.	Техника вольной борьбы	39
3.15.1.	Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца	52
3.15.2.	Дистанции	53
3.15.3.	Передвижения и направления маневрирования	54
3.15.4.	Захваты	55
3.16.	Тактика борьбы	58
3.17.	Организация и проведение соревнований	62
3.18.	Термины, определения, обозначения, сокращения	65
	Литература	69