

Г. С. Султанахмедов

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано
Экспертно-методическим советом
ИСиФВ РГУФКСМиТ



Москва
2020

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73
С 89

Рецензент:

Барчукова Г. В. – доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ.

Султанахмедов Г. С.

С 89 Основы технической подготовки в вольной борьбе: учебное
пособие. – М.: Советский спорт, 2020. – 128 с.

ISBN 978-5-00129-049-0

Учебное пособие «Основы технической подготовки в вольной борьбе», предназначенное для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю подготовки «Спортивная подготовка», рекомендовано к изданию и использованию в учебном процессе РГУФКСМиТ Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

Многолетний опыт отечественных тренеров, ученых, преподавателей позволил сформировать данное учебное пособие, в котором отражены современные тенденции и многолетние традиции технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Данное пособие предназначено для студентов-бакалавров, магистрантов и аспирантов институтов физической культуры и спорта, а также для тренеров, преподавателей, инструкторов-методистов, работающих в спортивных учреждениях.

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

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-00129-049-0 © Султанахмедов Г. С., 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ | 5 |
| 1.1. Двигательный состав вольной борьбы. | 5 |
| 1.2. Основные термины спортивной борьбы | 8 |
| 1.3. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе | 10 |
| 1.4. Особенности современной подготовки | 13 |
| 1.5. Базовая система знаний, умений и навыков в вольной борьбе | 15 |
| 1.6. Методика обучения вольной борьбе | 17 |
| 2. ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ. | 22 |
| 2.1. Классификация операций и основных положений борца. | 23 |
| 2.2. Классификация дистанций в вольной борьбе | 24 |
| 2.3. Передвижения и направления маневрирования | 25 |
| 2.4. Вспомогательные элементы борьбы ногами | 29 |
| 2.5. Способы тактической подготовки | 31 |
| 3. БАЗОВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ. | 34 |
| 3.1. Базовые приемы для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10–11 лет). | 36 |
| 3.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11–12 лет). | 40 |
| 3.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12–13 лет). | 43 |
| 3.4. Техничко-тактические действия в вольной борьбе | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ | 60 |
| 4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков | 60 |
| 4.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения | 62 |
| 4.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов | 64 |
| 4.4. Формы занятий, наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы. | 65 |
| 4.5. Учебная документация. | 69 |
| 4.6. Методика обучения в вольной борьбе | 76 |
| 5. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ | 84 |
| 5.1. Принципиальная схема управления | 84 |
| 5.2. Индивидуализация подготовки борцов. | 85 |
| 5.3. Совершенствование коронных атакующих действий | 87 |
| 5.4. Явление утраты эффективности коронных атакующих действий | 100 |
| 5.5. Овладение тактикой ведения поединка | 103 |
| 5.6. Подведение спортсменов к ответственным стартам | 105 |
| 5.7. Годовой календарь соревнований | 105 |
| Контрольные вопросы для самопроверки. | 108 |
| Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы. | 119 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 121 |