

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