

Г. С. Султанахмедов

# **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Рекомендовано  
Экспертно-методическим советом  
ИСиФВ РГУФКСМиТ



Москва  
2020

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 Индивидуализация тренировочного процесса в вольной борьбе:  
учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2020. — 120 с.

ISBN 978-5-00129-050-6

Многолетний опыт отечественных тренеров, ученых, преподавателей позволил сформировать данное учебное пособие, в котором отражены особенности индивидуализации в тренировочном процессе борцов вольного стиля. Учитывая специфику вольной борьбы, тренеру целесообразно владеть методиками выявления типа телосложения, определения различных функциональных показателей. Данное учебное пособие является актуальным в связи с тем, что представленные методики в своем большинстве являются доступными, однако комплексное обследование проводится далеко не всеми специалистами, что частично сдерживает развитие вольной борьбы. В то же время программа спортивной подготовки не предусматривает выявление многих индивидуальных показателей спортсменов, в связи с чем часто происходит отчисление спортсмена без анализа его спортивной перспективы.

Данное пособие рассчитано на студентов институтов физической культуры и спорта, тренеров, преподавателей, инструкторов-методистов.

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

УДК 796.81(075.8)  
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-00129-050-6 © Султанахмедов Г. С., 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

# Содержание

<b>I. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
1.1. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов. . . . .	6
1.1.1. Индивидуальный технико-тактический арсенал борцов . . . . .	9
1.2. Морфологические особенности борцов . . . . .	13
1.2.1. Тотальные размеры тела борцов. . . . .	14
1.2.2. Пропорции тела борцов . . . . .	15
1.2.3. Конституциональные особенности борцов . . . . .	18
1.3. Индивидуальный технико-тактический арсенал и морфологические особенности борцов. . . . .	21
1.4. Проблема индивидуализации в вольной борьбе . . . . .	25
<b>II. КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>III. ИССЛЕДОВАНИЕ АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ГЕНЕТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ. . . . .</b>	<b>45</b>
3.1. Особенности проведения анатомо-морфологического исследования борцов вольного стиля . . . . .	45
3.2. Измерение кожно-жировых складок (калиперометрия). . . . .	58
3.3. Биоимпедансометрия. . . . .	66
3.4. Анализ генетической предрасположенности к проявлению физических качеств. . . . .	77
3.4.1. Дерматоглифика как морфогенетический маркер. . . . .	78

<b>IV. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b>	<b>79</b>
4.1. Биологический возраст	79
4.1.1. Акселерация роста и развития	84
4.1.2. Проявления акселерации	84
<b>V. МЕТОДЫ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ</b>	<b>89</b>
5.1. Вестибулярная (статокинетическая) устойчивость	89
5.1.1. Стабилометрия	89
5.2. Физическая работоспособность	90
5.2.1. Технология получения и преобразования данных с целью формирования рекомендаций тренеру и врачу по ключевым медико-биологическим методам диагностики	92
5.2.2. Методика стандартизации тестов по медико-биологической диагностике физической работоспособности	93
5.2.3. Технология получения медико-биологических данных по оценке выносливости	94
5.2.4. Методика проведения велоэргометрического 30-секундного теста (Wingate)	98
5.2.5. Методика определения PWC 170 при работе на велоэргометре	99
5.2.6. Биоэнергетические критерии работоспособности спортсмена	100
5.2.7. Артериальное давление	102
5.2.8. Жизненная ёмкость легких	102
5.2.9. Динамометрия кисти ведущей и другой руки	102
5.3. Контроль за уровнем технической подготовленности	102
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>105</b>
Контрольные вопросы для самопроверки	106
Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы	111
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	112