

УДК 796.8
Б 77

Рецензенты:

А.Н. ЛАПУТИН, д-р биол. наук, профессор,
заслуженный деятель науки и техники Украины,
К.П. САХНОВСКИЙ, д-р пед. наук, профессор

Бойко, В. Ф.

Б 77 Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко,
Г.В. Данько. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 224 с., ил.

ISBN 978-5-98724-075-5

В учебном пособии всесторонне рассмотрены основные теоретические и прикладные аспекты общей и специальной физической подготовки борцов, являющейся одним из важнейших компонентов их тренировочного процесса и неотъемлемой составляющей спортивного совершенствования.

Для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта, может использоваться тренерами и спортсменами, специализирующимися в вольной борьбе, греко-римской борьбе и дзюдо.

УДК 796.8

ISBN 978-5-98724-075-5

ISBN 966-7133-61-3 (Издательство «Олимпийская литература»)

© В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, 2004, 2019
© Оформление, «Олимпийская литература», 2004, 2019
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2010, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. История развития спортивной борьбы.....	13
2. Силовая подготовка в тренировочном процессе	
и контроль ее эффективности	45
Факторы, определяющие развитие силы спортсмена.....	45
Виды силовых качеств.....	46
Методы, используемые в силовой подготовке.....	48
Развитие силовых качеств.....	54
Контроль эффективности силовой подготовки	68
3. Развитие скоростных способностей.....	95
4. Развитие выносливости.....	111
Специальная выносливость борца	121
Методика оценки специальной выносливости	131
Методы развития специальной выносливости	135
5. Развитие гибкости.....	145
Средства развития гибкости	160
6. Развитие координационных способностей	177
Развитие ловкости.....	181
7. Контроль физической подготовленности и его роль	
в управлении тренировочным процессом	197
Контроль силовых и скоростных качеств борцов.....	201
Контроль специальной выносливости борцов	204
Контроль сенсомоторной системы борцов.....	205
Список использованной литературы.....	209
Список рекомендуемой литературы	215