

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

<b>Введение</b> .....	5
<b>1. История развития спортивной борьбы</b> .....	13
<b>2. Силовая подготовка в тренировочном процессе и контроль ее эффективности</b> .....	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
<b>3. Развитие скоростных способностей</b> .....	95
<b>4. Развитие выносливости</b> .....	111
Специальная выносливость борца .....	121
Методика оценки специальной выносливости .....	131
Методы развития специальной выносливости .....	135
<b>5. Развитие гибкости</b> .....	145
Средства развития гибкости .....	160
<b>6. Развитие координационных способностей</b> .....	177
Развитие ловкости .....	181
<b>7. Контроль физической подготовленности и его роль в управлении тренировочным процессом</b> .....	197
Контроль силовых и скоростных качеств борцов .....	201
Контроль специальной выносливости борцов .....	204
Контроль сенсомоторной системы борцов .....	205
<b>Список использованной литературы</b> .....	209
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	215