

УДК 796.81

ББК 75.715

Рецензент:

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

Сухтанахмедов Г.С. **Основы технической подготовки в вольной борьбе:** Учеб. пособие / Г.С. Султанахмедов. – М., 2018. – 131 с.

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) от 25.10.2018г.

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, аспирантов и соискателей институтов физической культуры и спорта, а также для тренеров, преподавателей, инструкторов-методистов, работающих в спортивных учреждениях.

Содержание

I. НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ.....	5
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	14
1.5. Базовая система знаний, умений и навыков в вольной борьбе.....	16
1.6. Методика обучения вольной борьбе.....	18
2. Основы базовой подготовки	24
2.1. Классификация операций и основных положений борца	24
2.2. Классификация дистанций в вольной борьбе.....	26
2.3. Передвижения и направления маневрирования	27
2.4. Вспомогательные элементы борьбы ногами.....	32
2.5. Способы тактической подготовки	35
3. Базовые приемы борьбы.....	37
3.1. Базовые приемы для групп начальной подготовки.....	39
(1-й год обучения, 10-11 лет)	39
3.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки.....	43
(2-й год обучения, 11-12 лет)	43
3.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки.....	47
(3-й год обучения, 12-13 лет)	47
3.4. Техничко-тактические действия в вольной борьбе.....	52
3.4.1. Приемы защиты	56
3.4.2. Контрприемы.....	60
3.4.3. Комбинации.....	64
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	66
ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	66
4.1. Краткая характеристика возрастных особенностей	66
детей и подростков	66
4.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.....	68
4.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса.....	70
по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов	70

4.4. Формы занятий, наполняемость тренировочных групп	71
и режим тренировочной работы	71
4.5. Учебная документация.....	74
4.6. Методика обучения в вольной борьбе.....	79
5. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ	88
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	88
5.1. Принципиальная схема управления.....	88
5.2. Индивидуализация подготовки борцов	89
5.3. Совершенствование коронных атакующих действий.....	92
5.4. Явление утраты эффективности коронных атакующих действий	107
5.5. Овладение тактикой ведения поединка.....	109
5.6. Подведение спортсменов к ответственным стартам.....	112
5.7. Годовой календарь соревнований	112
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ	115
ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.....	127
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	129