

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 Основы физической подготовки в вольной борьбе: учебное пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 120 с. — (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)

ISBN 978-5-00129-051-3

Многолетний опыт отечественных тренеров, ученых, преподавателей позволил сформировать данное учебное пособие, в котором отражены особенности физической подготовки борцов вольного стиля. Учитывая специфику вольной борьбы, тренеру необходимо знать особенности повышения физических и функциональных качеств для достижения высокого спортивного результата. Физической подготовке уделяется много внимания на всех этапах спортивной подготовки, однако необходимо подробно разобрать, какие средства и методы целесообразно применять при подготовке борцов вольного стиля.

Данное пособие разработано для бакалавров институтов физической культуры и спорта, тренеров, инструкторов-методистов и других специалистов, участвующих в спортивной подготовке по вольной борьбе.

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

УДК 796.81(075.8)  
ББК 75.715я73

© Султанахмедов Г. С., 2020  
ISBN 978-5-00129-051-3  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ . . . . .</b>	<b>5</b>
1.1. Роль физической подготовки при подготовке борцов . . . . .	5
1.2. Факторы, определяющие работоспособность борца . . 6	
1.3. Особенности адаптации борцов к физической нагрузке. . . . .	12
1.4. Специальная выносливость борцов как фактор результативности. . . . .	18
1.5. Проявление физических качеств у спортсменов с различными биомеханическими и физиологическими особенностями организма . . . 20	
<b>Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ . . . . .</b>	<b>31</b>
2.1. Общеразвивающие упражнения. . . . .	31
2.2. Специально-подготовительные упражнения. . . . .	39
2.3. Соревновательные упражнения . . . . .	45
<b>Глава 3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ . . . . .</b>	<b>48</b>
3.1. Развитие силы . . . . .	48
3.1.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей . . . . .	51
3.1.2. Развитие силы мышц ног . . . . .	64
3.1.3. Развитие силы мышц спины . . . . .	67
3.1.4. Развитие силы мышц брюшного пресса . . . . .	68
3.1.5. Развитие силы мышц шеи . . . . .	71

3.2. Развитие быстроты. . . . .	74
3.3. Развитие выносливости . . . . .	79
3.4. Развитие ловкости . . . . .	83
3.5. Развитие гибкости . . . . .	87
3.6. Сочетание средств развития различных физических качеств в одной тренировке. . . . .	107
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Вопросы для самопроверки . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .</b>	<b>115</b>