

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

А.А.Кузьмин

# ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, СПЕЦИФИКА, МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕНИЯ

А.А.

# Силовая выносливость

- **Силовая выносливость** - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе



# Гибкость и сила

- Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А.Кузьмин

# Ловкость

- **Ловкость борца** – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

# Гибкость

- **Гибкость** — качество желательное, но не столь уж необходимое для борца. Неоднократные чемпионы СССР Вагаршак Мачкалян, Михаил Бекмурзов и многие другие знаменитые борцы отличались исключительно плохо развитой гибкостью. Этот свой недостаток они значительно компенсировали своими другими, прекрасно развитыми качествами, в особенности силой.

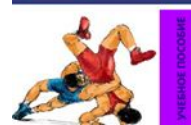


НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А.Кузьмин

# Специфика тренировок

- В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувирки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.
- Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.
- Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

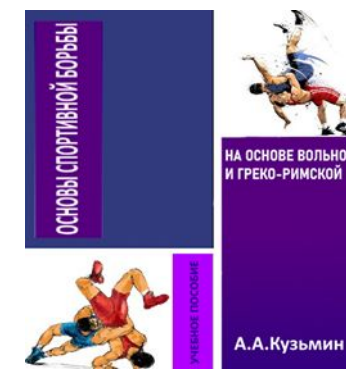


НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ  
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

# Видео-урок

- <https://youtu.be/o2MWwAT5r-I>



# Заключение

- В презентациях показана краткая информация ключевых моментов из учебного пособия, для перехода в учебное пособие, а также к видео-материалам воспользуйтесь ссылкой или QR-кодом.

- <https://vk.com/public209769415>

