

45.715

п 35

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

И. А. Письменский

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

УЧЕБНИК



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
НА САЙТЕ

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

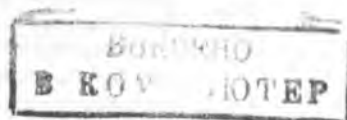
Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

И. А. Письменский

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

*Рекомендовано учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*



Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2018

УДК 796(075.8)

ББК 75.715я73

ПЗС

И. Ф.



Письменский Иван Андреевич — доцент, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации. Мастер спорта СССР, автор двух учебников «Физическая культура» для средних профессиональных и высших учебных заведений, 7 монографий и более 70 научных трудов.

Рецензенты:

Зулаев И. И. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Московского государственного юридического университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА);

Семина Н. И. — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики Московской государственной академии физической культуры.

Письменский, И. А.

ПЗС

Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

ISBN 978-5-534-05910-6

В учебнике рассматриваются вопросы истории борьбы, теоретические вопросы техники и тактики спортивной борьбы, оптимизация и индивидуализация средств и методов подготовки борцов. Излагается методика обучения и тренировки. Анализируются коронные приемы и комбинации чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр по борьбе вольной, греко-римской, дзюдо и самбо. Описаны средства и методы контроля за различными сторонами подготовленности борцов. Широко представлены основы методики физической подготовленности борцов.

В главах 10—13, которые доступны в ЭБС «Юрайт» (<https://biblio-online.ru/>), рассматривается одно из наиболее перспективных направлений — планирование подготовки борцов на четырехлетний Олимпийский цикл (на примере борьбы дзюдо). В предлагаемых четырехлетних макроциклах подготовки раскрываются пути комплексного решения задач технической, тактической, технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовки в органической связи с соревнованиями и восстановительными мероприятиями.

Описана система подготовки, а также техника удушающих, болевых, контрприемов, комбинаций и других приемов дзюдо (около 300 приемов) шестикратного чемпиона Европы, первого отечественного чемпиона мира, чемпиона Олимпийских игр, самого техничного дзюдоиста Монреальской Олимпиады Вл. Невзорова и других выдающихся борцов международного класса.

Учебник предназначен для изучающих и практикующих дисциплину «Спортивная борьба», а также для широкого круга читателей, тренеров, спортсменов, преподавателей и научных работников.

УДК 796(075.8)

ББК 75.715я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-05910-6

© Письменский И. А., 2018

© ООО «Издательство Юрайт», 2018

Оглавление

Принятые сокращения.....	5
Введение.....	6
Глава 1. Борьба из глубины веков.....	9
1.1. История возникновения борьбы.....	9
1.2. История развития борьбы на Руси.....	10
1.3. Борьба самбо.....	12
1.4. Борьба дзюдо.....	14
1.5. Греко-римская (классическая) борьба.....	18
1.6. Вольная борьба.....	20
1.7. Спортивная борьба как учебная дисциплина.....	22
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	26
Глава 2. Система подготовки борцов.....	27
2.1. Разработка модельных характеристик подготовленности борцов.....	27
2.2. Теоретические основы отбора борцов.....	34
2.3. Оптимизация подготовки борцов.....	37
2.4. Учет тренировочных нагрузок.....	39
2.5. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов.....	40
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	42
Глава 3. Тренировочные и соревновательные нагрузки борцов ...	43
3.1. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.....	43
3.2. Весовые режимы и сгонка веса тела.....	53
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	57
Глава 4. Основы индивидуализации подготовки борцов.....	58
4.1. Индивидуализация учебно-воспитательного и тренировочного процесса.....	58
4.2. Классификация индивидуальных особенностей борцов.....	59
4.3. Естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий.....	63
4.4. Конституционные особенности борцов.....	68
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	76
Глава 5. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов.....	77
5.1. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса.....	77
5.2. Задачи по совершенствованию спортивного мастерства борцов.....	85
5.3. Анализ технико-тактического мастерства.....	88

5.4. Совершенствование приемов в зависимости от взаимных стоек и захватов	93
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	103
Глава 6. Техничко-тактическая подготовка борцов	104
6.1. Классификация техники борьбы	104
6.2. Классификация удушающих приемов	114
6.3. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке	118
6.4. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в борьбе	131
6.5. Оценка технической подготовленности борцов	140
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	149
Глава 7. Физическая подготовка борцов	150
7.1. Понятие и виды физической подготовки	150
7.2. Силовая подготовка. Совершенствование и оценка силовых возможностей	152
7.3. Характеристика основных методических направлений развития силы	155
7.4. Выносливость. Средства и методы развития	169
7.5. Критерии и оценки выносливости борцов, методы тестирования	179
7.6. Скоростная подготовка. Средства и методы совершенствования быстроты. Оценка скоростных возможностей	192
7.7. Ловкость и гибкость. Совершенствование и оценка	201
7.8. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности	206
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	214
Глава 8. Коронные приемы и комбинации чемпионов и призеров олимпийских игр, мира, Европы, СССР и России	215
8.1. Коронные приемы и комбинации в борьбе дзюдо и самбо	215
8.2. Коронные приемы и комбинации в греко-римской и вольной борьбе	232
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	242
Глава 9. Современные взгляды на многолетнее планирование подготовки борцов на четырехлетний олимпийский цикл (на примере борьбы дзюдо)	243
9.1. Планирование подготовки	243
9.2. Обучение и совершенствование	248
9.3. Система комплексного контроля	251
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	258
Послесловие	259
Список литературы	261
Новые издания издательства по дисциплине	264