

**ББК 75.715.5**  
**Ж 55**

Рецензент  
Олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы,  
доктор педагогических наук, заслуженный мастер спорта  
*А.А. Карелин*

Художник  
*Филипп Барбышев*

**Ж 55** Женская вольная борьба /коллектив авторов/. – М.: Спорт, 2019. – 520 с., ил.

**ISBN 978-5-9500183-9-8**

Первое комплексное пособие, представляющее женскую борьбу во всем ее многообразии. В книге рассматривается история женской борьбы, большое внимание уделяется методике тренировочной работы, особенностям подготовки и обучения женщин-борцов с учетом специфики биологического цикла, отличиям тренировочного процесса мужчин и женщин, а также вопросам психологии, травматизма, питания и методики сгонки веса.

Книга предназначена для тренеров, спортсменов, спортивных врачей и всех любителей этого вида спорта.

**ISBN 978-5-9500183-9-8**

**ББК 75.715.5**

**ISBN 978-5-9500183-9-8**

© Издательство «Спорт»,  
издание, оформление, 2019

## Содержание

<i>Введение</i> .....	8
<b>ГЛАВА 1.</b> Из истории развития женской борьбы .....	15
<b>ГЛАВА 2.</b> Становление и развитие теории спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма .....	41
<b>ГЛАВА 3.</b> Физиологические основы тренировки женщин .....	73
<b>ГЛАВА 4.</b> Общая характеристика системы многолетней подготовки в женской борьбе .....	121
<b>ГЛАВА 5.</b> Анализ соревновательной деятельности в женской борьбе на чемпионатах мира и Олимпийских играх .....	147
<b>ГЛАВА 6.</b> Техника сильнейших спортсменок мира .....	163
<b>ГЛАВА 7.</b> Элементы техники и тактики борьбы .....	193
<b>ГЛАВА 8.</b> Методика обучения и совершенствования техники и тактики в женской борьбе .....	257
<b>ГЛАВА 9.</b> Особенности физической подготовки в женской борьбе .....	283
<b>ГЛАВА 10.</b> Роль и функции психологии в женской борьбе .....	355
<b>ГЛАВА 11.</b> Управление тренировочным процессом в женской борьбе на основе комплексного мониторинга функционального состояния спортсменок .....	415
<b>ГЛАВА 12.</b> Основы диетологии и методика регуляции массы тела .....	445
<i>Литература</i> .....	507