

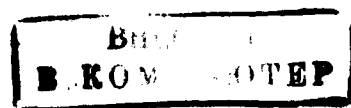
75.715

Ж 55

ЖЕНСКАЯ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА



ЖЕНСКАЯ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА



Москва
2019

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