

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

**Выпуск 24**

*Научно-методическое пособие*

**Краснодар  
КГУФКСТ  
2021**

УДК: 796.81(072)

ББК: 75.715я73

Н74

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: **А.А. Виниченко**, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;  
**В.П. Козляков**, Заслуженный тренер России, тренер сборной команды Краснодарского края по вольной борьбе.

Авторы-составители: доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**  
кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**  
переводчики: **В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко**

Н74 **Новое в системе спортивной подготовки в вольной борьбе:** научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. – Выпуск 24. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 46 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения новых аспектов тренировочной деятельности, физической и технико-тактической подготовки, медико-биологического и психологического сопровождения высококвалифицированных борцов вольного стиля.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК: 796.81(072)

ББК: 75.715я73

© КГУФКСТ, 2021

© Погребной А.И., Комлев И.О.,  
составление, 2021

© Горбунов В.А., Литвишко Е.В.,  
перевод на русский язык, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Вольная борьба .....	6
Физические характеристики борцов вольного стиля .....	6
Технико-тактические показатели борцов .....	16
Тренировка в вольной борьбе .....	30
Медико-биологические и психологические аспекты в вольной борьбе.....	36
Список использованных источников.....	44

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В настоящих методических рекомендациях использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса по базовым видам спорта в Южном федеральном округе (по материалам зарубежной печати)», выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00010-21-00 на 2021 год.