

75.415
А 20

Владимир Авилов
Сергей Харахордин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО И РУКОПАШНОГО БОЯ



Учебно-методическое пособие

Владимир Авилов
Сергей Харахордин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО И РУКОПАШНОГО БОЯ

Учебно-методическое пособие



16+

Москва
2017

УДК 798.85
ББК 75.716
А 20

Авилов В.И., Харахордин С.Е.

А 20 Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. — М.: Профит Стайл, 2017. — 112 с.

ISBN 5-98857-370-3

Основная цель данного учебно-методического пособия — рассмотрение техники самбо и рукопашного боя с позиции законов биомеханики. В книге приведены подробные сведения об уязвимых центрах и точках человеческого тела. Это позволит повысить эффективность и рациональность техники и тактики единоборств при проведении тех или иных приёмов и действий. В книге изложены основы биомеханики, небольшой раздел посвящён технике борьбы самбо, боевому самбо, армейскому рукопашному бою. Также затронуты вопросы теории и методики физического воспитания, приведены гигиенические требования при занятии единоборствами, режим тренировок, рекомендации по врачебному контролю и самоконтролю. Данное учебно-методическое пособие предназначено для тренеров и занимающихся борьбой самбо, дзюдо, боевым самбо, различными стилями рукопашного боя, армейским рукопашным боем и другими смешанными единоборствами.

УДК 798.85
ББК 75.716

При участии Т. И. Новичихиной, доцента кафедры общей физики Алтайской государственной педагогической академии, г. Барнаул (раздел биомеханики).

© Авиллов В.И., 2017
© Харахордин С.Е., 2017
© Профит Стайл, 2017

ISBN 978-5-98857-370-8

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО, ДЗЮДО И РУКОПАШНОМУ БОЮ	
1.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ	5
1.2 ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЁМУ	7
1.3 МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ	8
1.4 ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	10
1.5 ИНДЕКСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКАМ И ОБЩЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ	12
ГЛАВА 2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1 ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ И СМЕШАННЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	15
2.2 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ	18
2.3 САМОКОНТРОЛЬ	18
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ	
3.1 О БИОМЕХАНИКЕ	22
3.2 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРИЁМОВ И ДЕЙСТВИЙ	30
3.3 КИНЕМАТИКА	32
3.4 БИОМЕХАНИКА УДАРОВ	36

ГЛАВА 4. ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

4.1 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАХВАТОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ	40
4.2 ДИСТАНЦИИ В БОРЬБЕ САМБО	44
4.3 САМОСТРАХОВКА	45
4.4 ЦЕНТРЫ И ТОЧКИ УПРАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ТЕЛОМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ БРОСКОВ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ	47
4.5 ОБМАННЫЕ КОМБИНАЦИИ С ПЕРЕХОДОМ ИЗ ОДНОГО ПРИЁМА НА ДРУГОЙ (БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ)	54
4.6 ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО В ПАРТЕРЕ	59

ГЛАВА 5. ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ И СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ	70
---	-----------

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	101
--------------------------------------	------------