

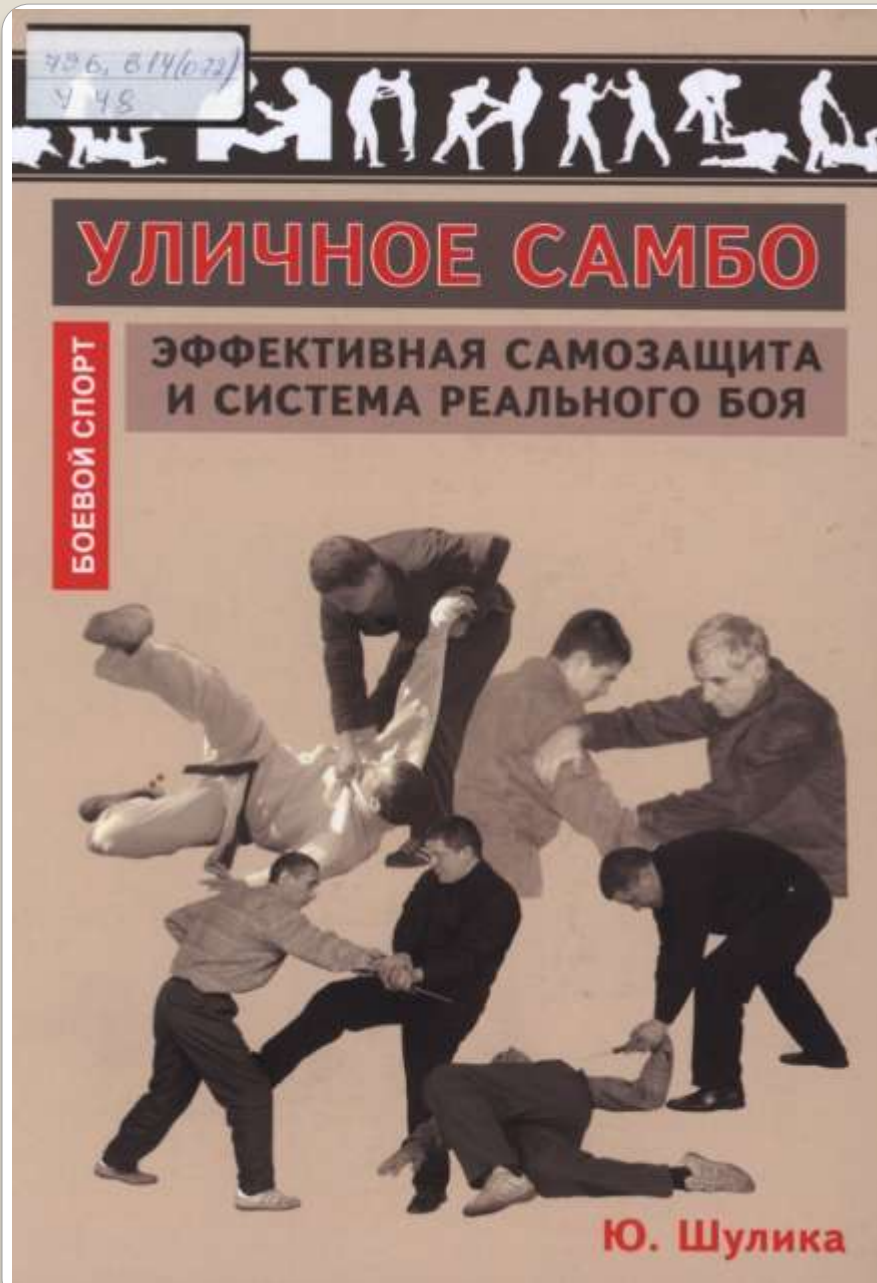


САМБО

наука побеждать

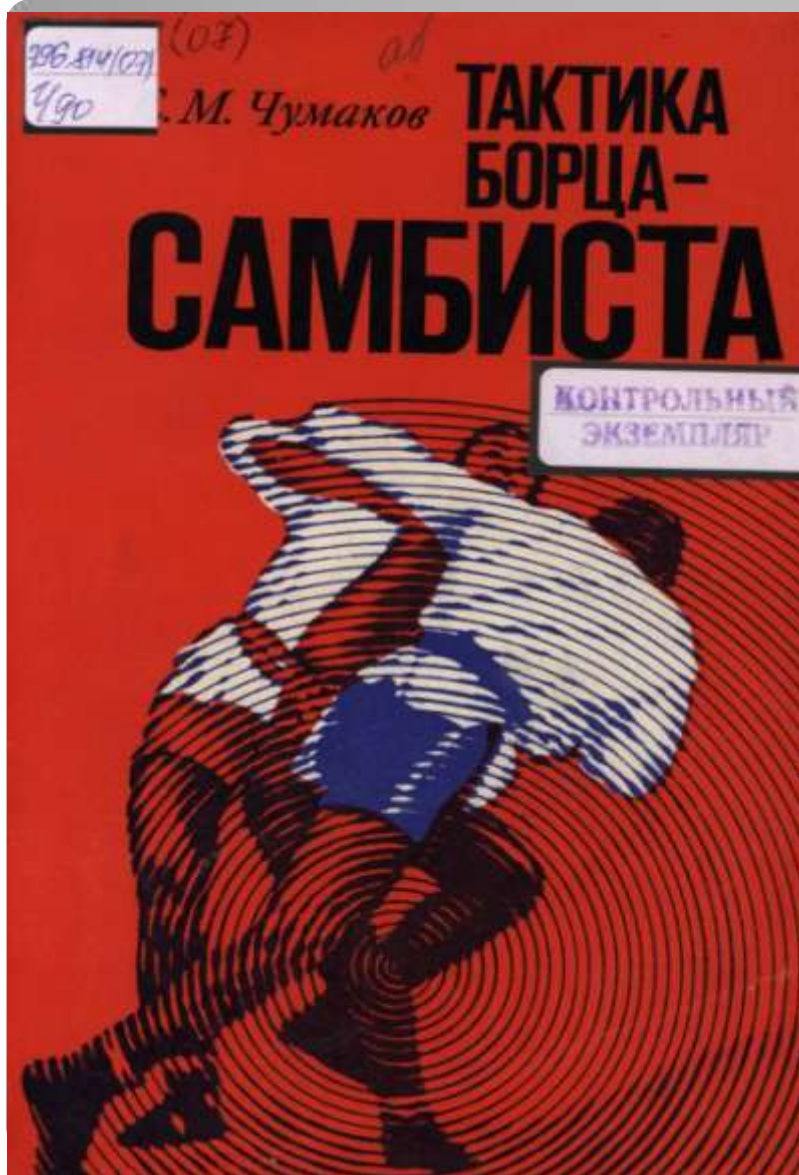
Самбо является одним из наиболее распространенных видов, способствующих развитию таких личностных качеств, как самодисциплина, выносливость. Спортсмены-самбисты утверждают, что самбо не просто спорт, а настоящая система воспитания. Увлечение спортом помогают человеку совершенствовать себя как личность.





Авторы книги освещают технико-тактические действия в боевых искусствах на основе использования новых данных научных исследований в области спортивной борьбы, ударных единоборств и самозащиты без оружия.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для повышения квалификации инструкторов военно-физической подготовки, тренеров по различным видам боевых искусств и особенно единоборств как их наиболее действенной части. Благодаря наличию иллюстраций пособие может использоваться лицами, начинающими заниматься в этом направлении.

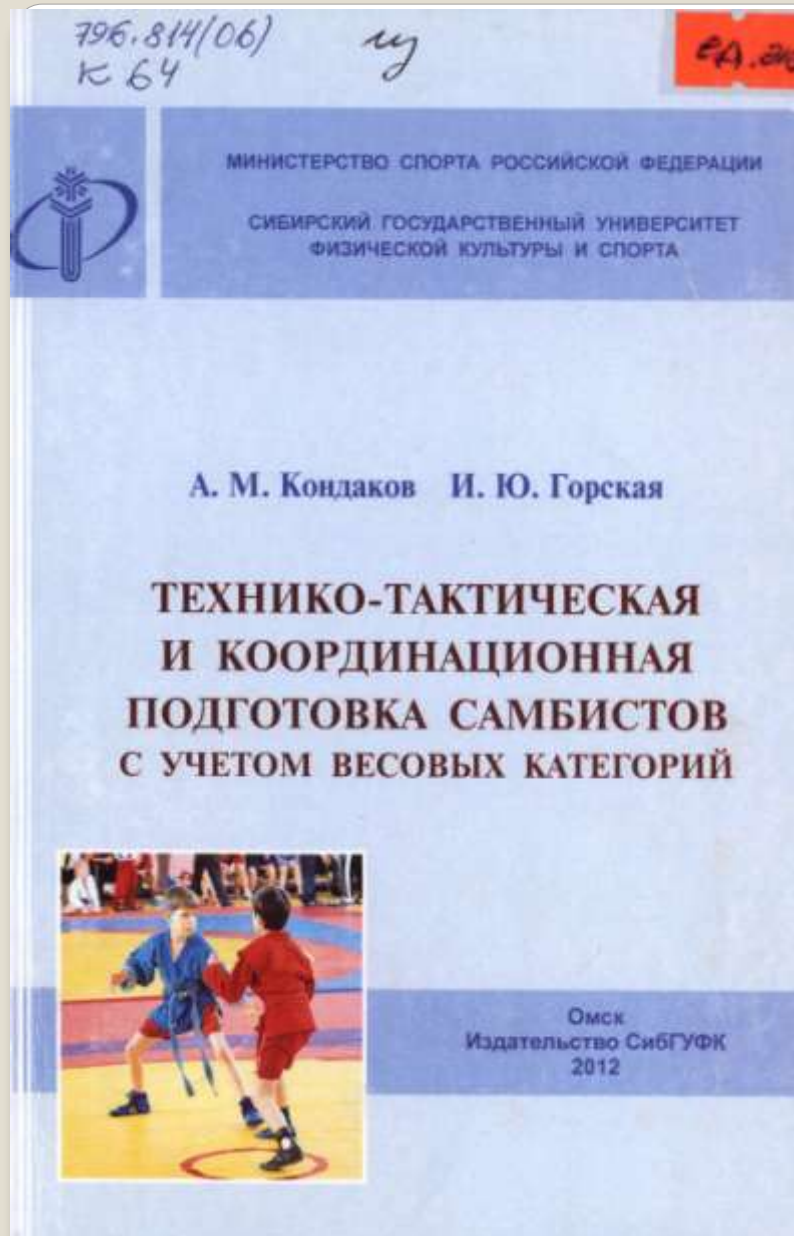


Автор книги, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук, делится опытом подготовки борцов-самбистов высокой квалификации.

В книге освещены различные аспекты тактической подготовки спортсменов, проведен глубокий анализ схваток и приемов.

В ней даются конкретные рекомендации по методике обучения борцов.

Пособие предназначено для тренеров и спортсменов.



Монография посвящена актуальной проблеме – поиску путей реализации дифференцированного подхода в процессе многолетней спортивной подготовки с учетом морфогенетических особенностей самбистов. В работе изложены результаты по изучению сохранения принадлежности к определенной весовой категории на протяжении спортивного онтогенеза самбистов, полученные в ходе анкетирования и бесед с высококвалифицированными тренерами и спортсменами. Использование и внедрение материалов монографии в тренировочный процесс позволит повысить качество физической, технико-тактической и соревновательной подготовки самбистов.

796.814(075.8)
К 68

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

И.А. Коротких, Р.С. Ахметов

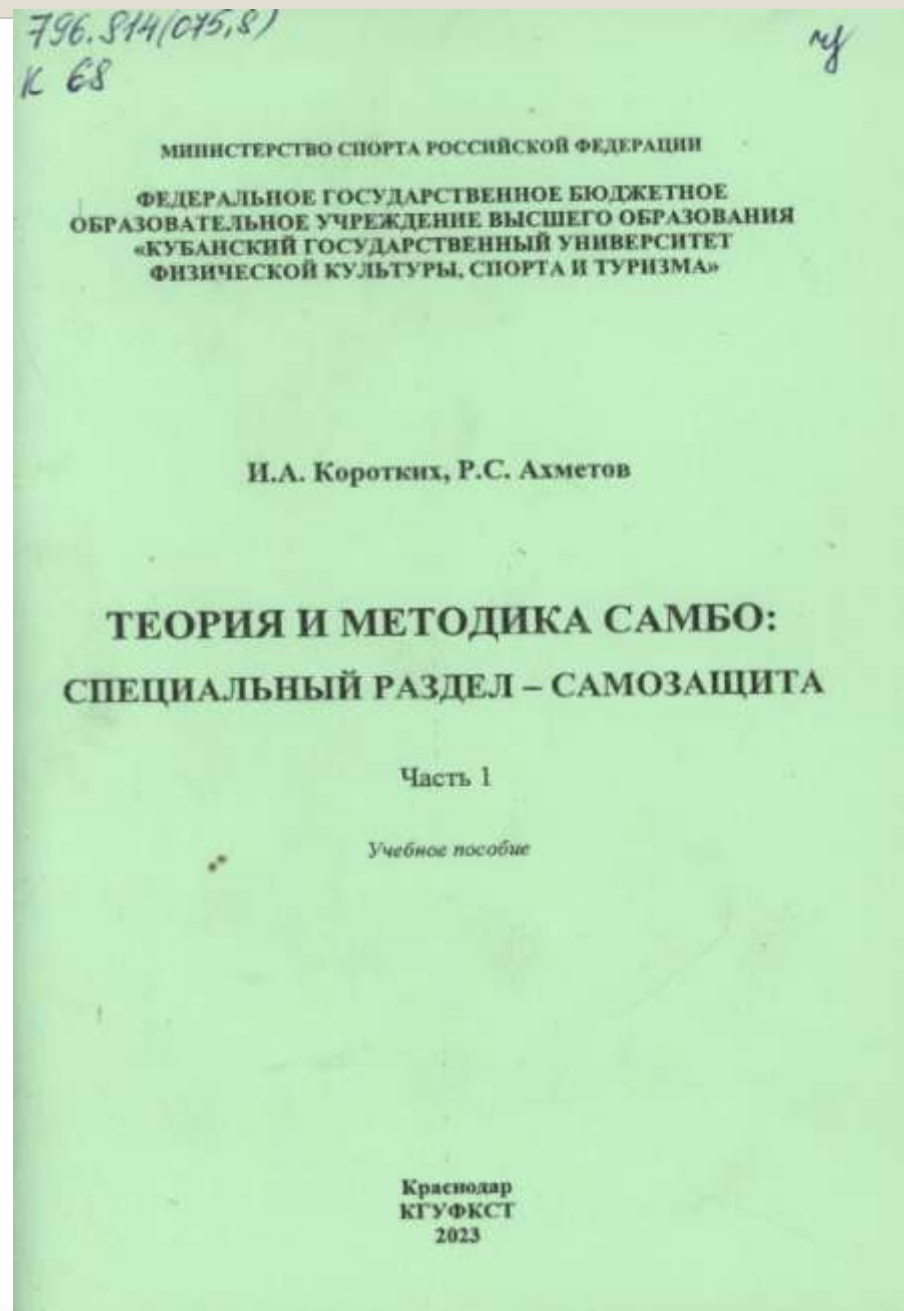
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА САМБО: ОСНОВЫ САМОСТРАХОВКИ

Учебное пособие

Краснодар
КТУФКСТ
2023

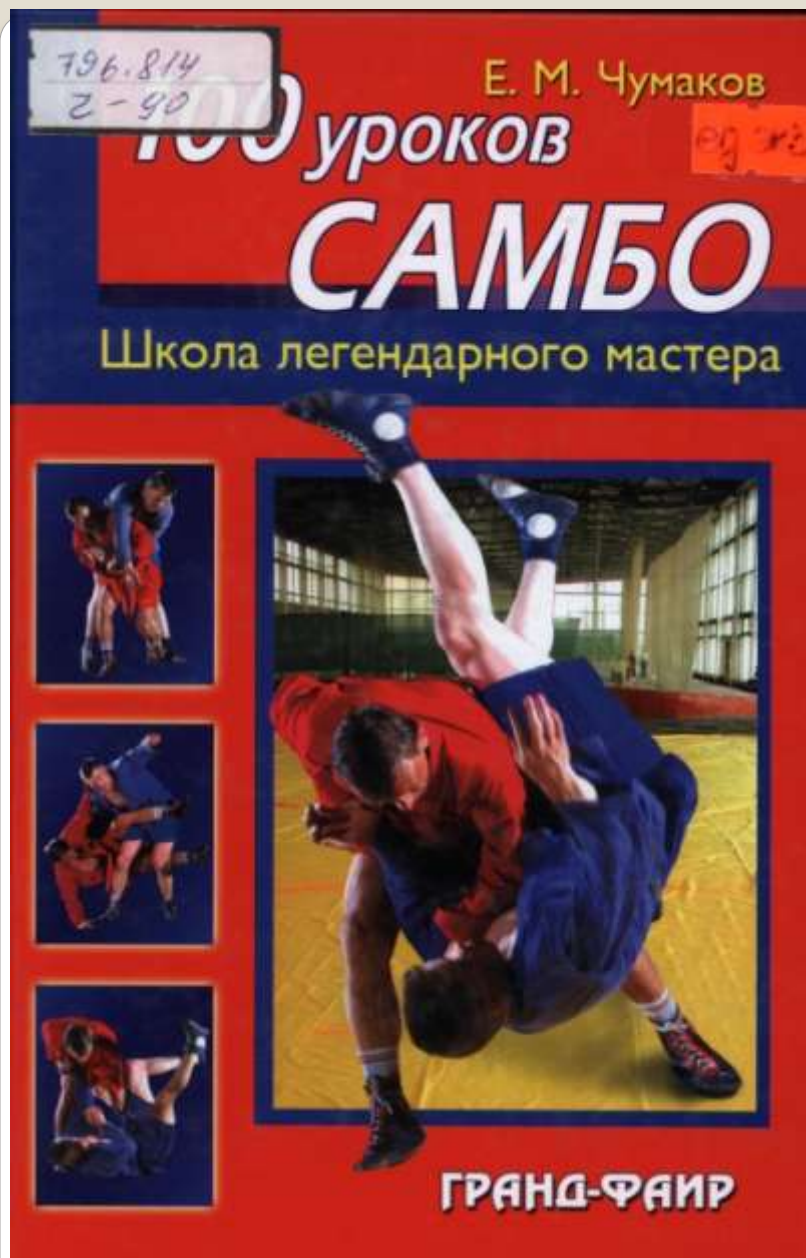
В учебном пособии дается методика обучения навыкам безопасного падения (самостраховке) при обучении и выполнении бросковой техники самбо. Умение правильно выполнять самостраховку является необходимым навыком, без которого невозможен безопасный и эффективный тренировочный процесс в самбо. Пособие предназначено для обеспечения учебного процесса студентов по теории и методике избранного вида спорта. Может также представлять интерес в качестве учебного пособия для студентов вузов не специализирующихся в данном виде спорта, тренеров и всех любителей спортивных единоборств.

В учебном пособии дается методика обучения навыкам специальной физической подготовки, применение ударной техники и защитных действий. Знания и навыки применения приемов самозащиты необходимы не только сотрудникам силовых структур, но и обычным гражданам. Пособие предназначено для обеспечения учебного процесса студентов по теории и методике избранного вида спорта. Может также представлять интерес в качестве учебного пособия для студентов вузов не специализирующихся в данном виде спорта, тренеров и всех любителей спортивных единоборств





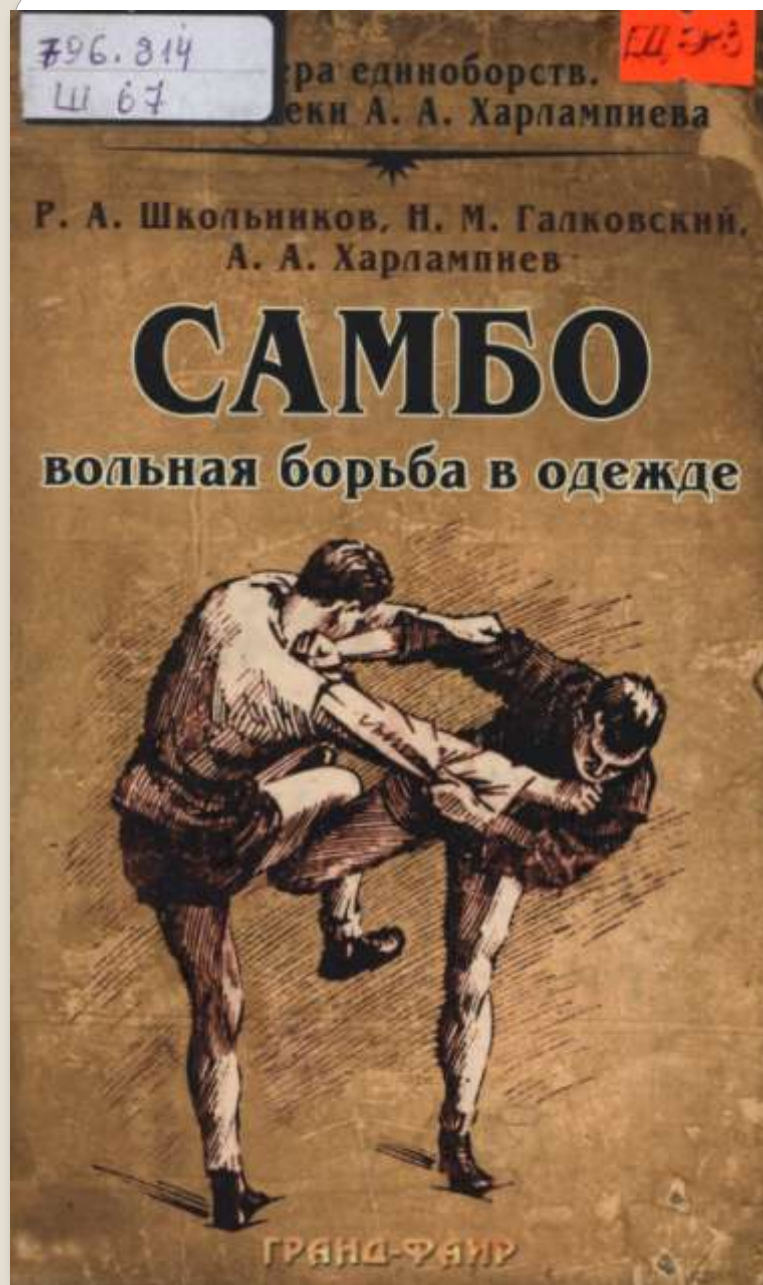
В справочнике содержатся сведения об основных этапах развития самбо, всесоюзных, международных и всероссийских соревнованиях по самбо с момента его официального признания в 1938 г. и по настоящее время, приводятся краткие сведения о сильнейших самбистах России, СССР, Европы и мира, заслуженных тренерах, судьях международной категории и другие материалы.



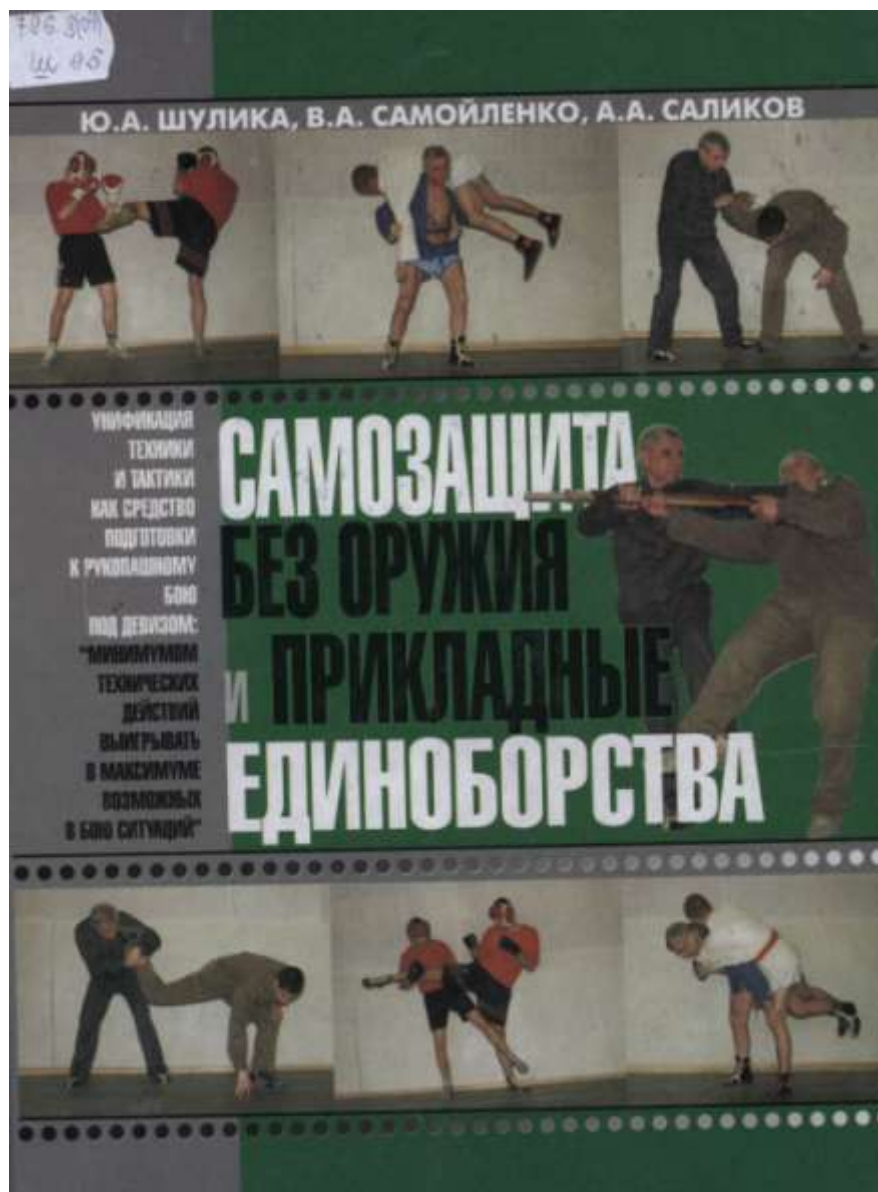
Шестое издание этой книги переработано и дополнено современными требованиями и последними методическими разработками. Настоящая книга существенно отличается от первых изданий. Евгений Михайлович основательно переработал содержание пособия: ввел материал по боевому разделу самбо; предложил ряд последних теоретико-методических находок; изменил название книги, предполагая единство системы спортивного и боевого самбо. Материал книги изложен в виде отдельных уроков, в которых широко представлены подготовительные упражнения, техника борьбы в стойке и лежа, приемы боевого самбо, даны методические указания.



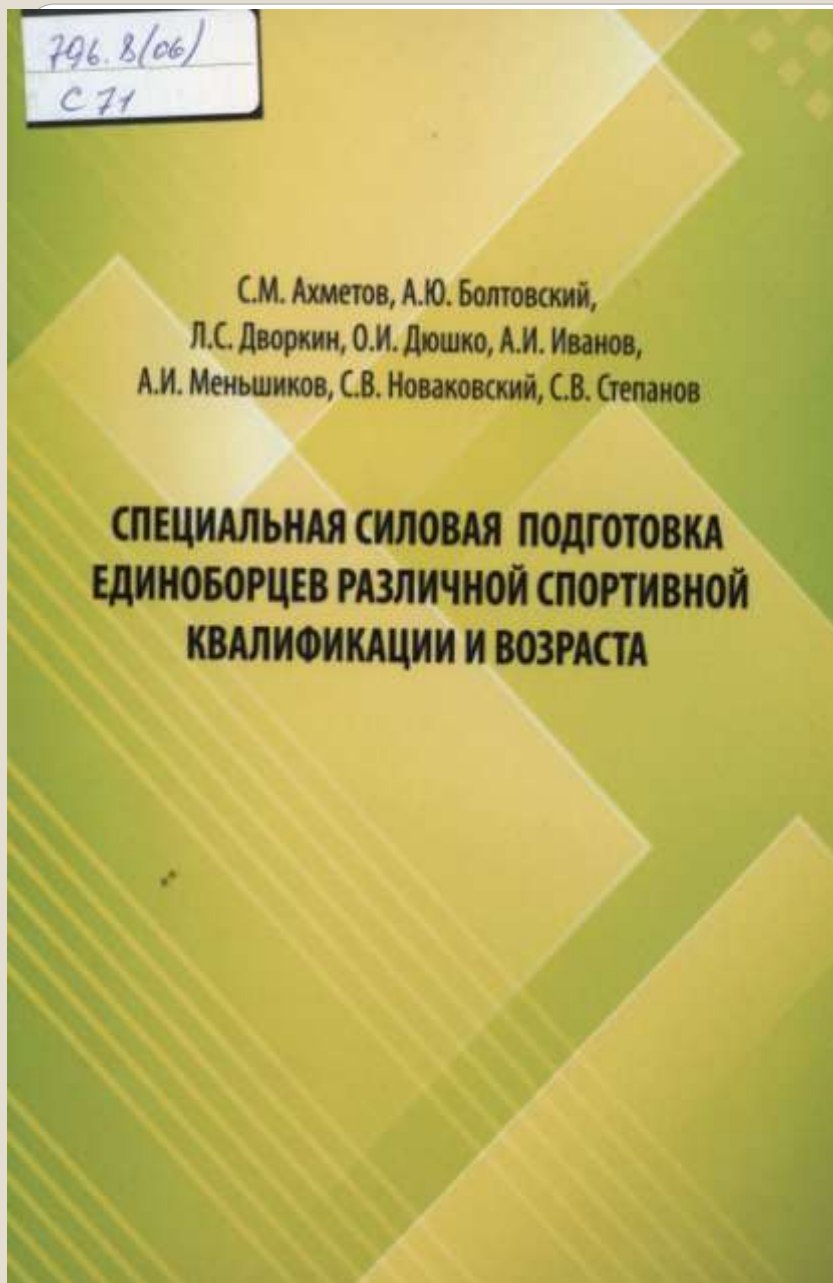
Вашему вниманию предлагается исчерпывающее пособие по одной из самых эффективных систем рукопашного боя – САМБО (Самозащита без оружия). Это синтез всего лучшего, что есть в боевых искусствах мира. Спортивный раздел САМБО – популярнейший в мире вид борьбы. Боевой раздел – эффективная система рукопашного боя, которая долгое время была доступна лишь для сотрудников силовых ведомств и бойцов армейских спецподразделений. В системе САМБО присутствует все, что может помочь в становлении характера и раскрыть индивидуальность.



В сборник вошли: пособие для преподавателей и тренеров физкультуры Р.А.Школьников "Борьба вольного стиля" (1939 г.) учебное пособие для секций коллективов физкультуры Н.М.Галковского "Вольная борьба" (1940 г.) и учебное пособие А.А.Харлампиева "борьба самбо" (1949 г.) Это первые работы по спортивной борьбе самбо, которая в 1966 г. была признана Всемирной федерацией любительской борьбы международным видом спортивной борьбы наравне с вольной и греко-римской.



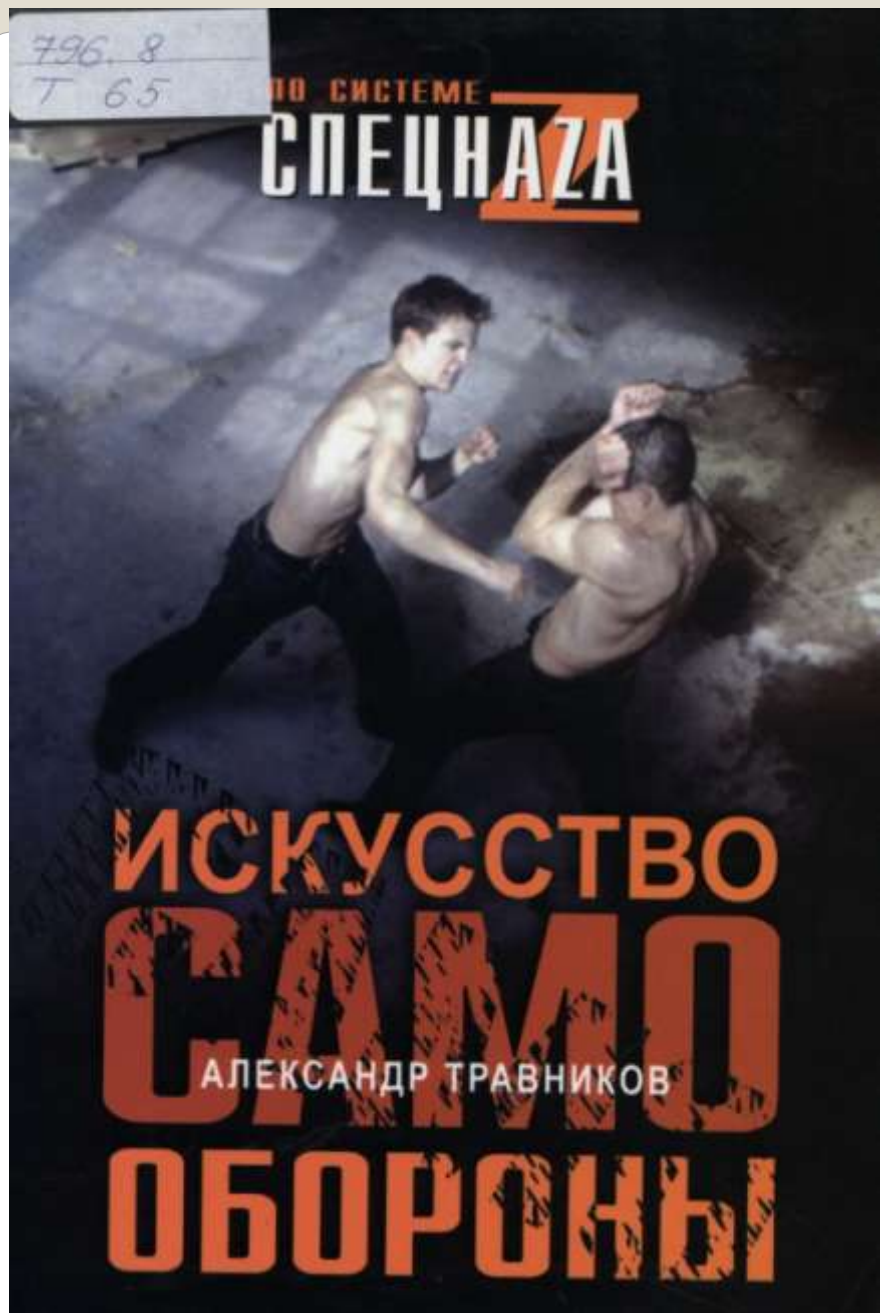
авторы книги освещают
техничко-тактические
действия в боевых
искусствах на основе
использования новых
данных научных
исследований в области
спортивной борьбы,
ударных единоборств и
самозащиты без оружия.



В монографии раскрываются проблемы занятий борьбой в качестве одного из действенных средств физического воспитания подрастающего поколения, средства и методы специальной силовой подготовки борцов высокой квалификации с учетом современных соревновательных требований, структура специальной силовой подготовки на различных этапах годичного цикла, степень связи между силовыми нагрузками и приспособительными возможностями нервно-мышечного аппарата организма борцов и совершенствования процесса формирования ценностных ориентаций школьников средних классов на физическое и нравственное воспитание с использованием научно-обоснованных средств и методов занятий каратэ стиля Дзёсинмон.

В монографии, написанной доктором биологических наук, профессором, заслуженным работником физической культуры РФ Городничевым Р.М., представлены данные по физиологической характеристике борьбы самбо. Рассмотрены физиологические основы развития двигательных качеств, вопросы утомления и восстановления. Монография адресована студентам, аспирантам, научным сотрудникам, преподавателям, тренерам и специалистам, занимающимся подготовкой самбистов.





Предлагаемая вниманию читателя книга представляет собой обобщенный опыт многолетнего изучения автором боевых искусств и работы с учениками. Особое внимание уделено практической части боевых искусств, основанных на опыте школы каратэ "Дзе-Син-Мон" и нашедших широкое применение в подготовке ряда спецподразделений КГБ СССР, в том числе в охране высших должностных лиц СССР, Кубы, Анголы и других стран

ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!

