

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.715я73

Г47

Рецензент - профессор, доктор педагогических наук С.С. Коровин

Гилазиева, С.Р.

Г47 Основные приёмы самообороны: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2016. – 113 с.

ISBN 978-5-7410-1607-7

Учебное пособие написано в соответствии с программой физической культуры, и могут быть использованы для обучения в таких разделах как: «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений», «Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений». В пособии освещены вопросы техники захватов и тактики самообороны.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, а также для всех, кто интересуется борьбой и её разновидностями.

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.715я73

ISBN 978-5-7410-1607-7

© Гилазиева С.Р.,
Нурматова Т.В., 2016
© ОГУ, 2016

Содержание

Введение.....	4
1 Исторические аспекты борьбы, айкидо и дзюдо.....	8
2 Основные требования по технике безопасности.....	13
2.1 Техника безопасности на занятиях самообороной.....	13
2.2 Методика обучения технико-тактическим действиям защиты и нападения.....	17
2.3 Теория обучения.....	18
2.4 Специально-подготовительные упражнения для самострахов- ки.....	31
2.5 Техника выполнения кувырков и передвижений.....	37
2.6 Техника ударов руками.....	41
2.7 Болевые приемы.....	55
2.8 Броски.....	63
3 Физическая подготовка для занятий самообороной.....	76
3.1 Специальная физическая подготовка для самообороны.....	76
3.2 Общая физическая подготовка для занятий самообороной.....	77
4 Психологическая подготовка для самообороны.....	83
4.1 Психологическая устойчивость в бою.....	83
4.2 Саморегуляция психо-физиологического состояния бойца.....	86
4.3 Волевая подготовка.....	91
4.4 Нравственная подготовка.....	92
4.5 Проявления индивидуально- типологических свойств личности в усло- виях самообороны.....	93
5 Зачетные требования.....	106
5.1 Требования к уровню подготовки выпускников.....	108
5.2 Вопросы для зачета.....	110
Список использованных источников.....	112