

УДК 796:378.1

ББК 75

Ч-15

Издание доступно в электронном виде по адресу  
<https://bmstu.press/catalog/item/6410/>

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»  
 Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
 МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

**Чайников, А. П.**

Ч-15 Рекомендации по самостоятельному развитию физических  
 качеств самбистов : учебно-методическое пособие / А. П. Чай-  
 ников, В. Ю. Емельянов. — Москва : Издательство МГТУ  
 им. Н. Э. Баумана, 2019. — 45, [3] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5296-5

Рассмотрены вопросы теоретической подготовки студентов к са-  
 мостоятельному проведению занятий по развитию физических качеств.  
 Даны практические рекомендации по результативному и безопасному  
 управлению воздействием физических нагрузок на организм челове-  
 ка. Предложены средства и методы развития основных физических  
 качеств. Представлены комплексы упражнений, которые направлены  
 на развитие различных мышечных групп, участвующих в выполнении  
 конкретных приемов.

Для студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, изучающих теоретические  
 и практические разделы дисциплины «Физическая культура», а также  
 для аспирантов, преподавателей высших учебных заведений, педагогов.

УДК 796:378.1  
 ББК 75

*Учебное издание*

**Чайников** Аркадий Павлович, **Емельянов** Василий Юрьевич

## **Рекомендации по самостоятельному развитию физических качеств самбистов**

Оригинал-макет подготовлен в Издательстве МГТУ им. Н.Э. Баумана.

В оформлении использованы шрифты Студии Артемия Лебедева.

Подписано в печать 03.12.2019. Формат 60×90/16.  
 Усл. печ. л. 3,0. Тираж 100 экз. Изд. № 519-2018. Заказ

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.  
 105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. [press@bmstu.ru](mailto:press@bmstu.ru)  
[www.baumanpress.ru](http://www.baumanpress.ru)

Отпечатано в типографии МГТУ им. Н.Э. Баумана.  
 105005, Москва, 2-я Бауманская ул., д. 5, стр. 1. [baumanprint@gmail.com](mailto:baumanprint@gmail.com)

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019  
 © Оформление. Издательство  
 МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

ISBN 978-5-7038-5296-5

## Оглавление

Предисловие .....	3
Введение .....	4
<b>Глава 1. Борьба как вид спорта .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 2. Принципы спортивной тренировки .....</b>	<b>8</b>
2.1. Возрастные особенности развития физических качеств .....	8
2.2. Принцип периодизации и цикличности .....	9
2.3. Принцип возрастающей нагрузки .....	12
<b>Глава 3. Методы тренировки физических качеств .....</b>	<b>15</b>
3.1. Развитие силы .....	15
3.2. Развитие выносливости .....	17
3.3. Развитие быстроты .....	18
3.4. Развитие ловкости .....	19
3.5. Развитие гибкости .....	19
<b>Глава 4. Подготовительные упражнения, обеспечивающие результативное и безопасное проведение конкретного приема .....</b>	<b>20</b>
4.1. Упражнения для захватов .....	20
4.2. Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выведении противника из равновесия .....	24
4.3. Упражнения для ног .....	24
4.4. Упражнения для спины .....	27
4.5. Упражнения для мышц живота .....	28
4.6. Упражнения для рук .....	29
<b>Глава 5. Методы контроля эффективности занятий .....</b>	<b>29</b>
5.1. Антропометрические измерения .....	30
5.2. Тестирование .....	31
5.3. Функциональные пробы для контроля влияния нагрузок на организм спортсмена .....	37
<b>Глава 6. Меры безопасности при проведении самостоятельных занятий .....</b>	<b>38</b>
6.1. Время и место проведения занятий .....	38
6.2. Инвентарь .....	38
6.3. Контроль состояния организма при самостоятельных занятиях .....	39
Заключение .....	41
Словарь основных терминов .....	42
Литература .....	43
Приложение 1 .....	44
Приложение 2 .....	47