

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
<b>ГЛАВА I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО</b>	
1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ .....	4
1.2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО .....	5
1.3. РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА .....	8
<b>ГЛАВА II. ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО</b>	
2.1. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ .....	9
2.2. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ .....	10
2.3. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	10
2.4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	13
2.5. САМОКОНТРОЛЬ .....	14
2.6. ИНДЕКСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ АДАПТАЦИИ К НАГРУЗКАМ .....	17
<b>ГЛАВА III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В САМБО И ДЗЮДО</b>	
3.1. СИЛОВЫЕ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦА И СРЕДСТВА ИХ РАЗВИТИЯ .....	20
3.2. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАЧАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА У БОРЦОВ .....	22
3.3. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У БОРЦА .....	24
3.4. ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОРЬБЕ .....	25
3.5. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В БОРЬБЕ .....	26

## ГЛАВА IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ

4.1. ВОПРОСЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	28
4.2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В БОРЬБЕ .....	31
КИНЕМАТИКА .....	40
4.3. ПОДГОТОВКА БОРЦА К СОРЕВНОВАНИЯМ .....	42
4.4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ .....	43
4.5. САМОСТРАХОВКА И ПАДЕНИЯ .....	45
4.6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (В БОРЬБЕ ЛЕЖА) .....	52
4.7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	149
4.8. ТЕХНИКА СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ .....	153
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	183
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>184</b>