

МАРИНА АГЛОНЕНКО

ЗВЕЗДЫ ЕДИНОБОРСТВ

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – ЭТО
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЗАЩИТА
КОМАНДЫ



Марина Аглоненко

**Звезды единоборств.
Рукопашный бой – это
государственная защита команды**

«Издательские решения»

Аглоненко М. С.

Звезды единоборств. Рукопашный бой – это государственная
защита команды / М. С. Аглоненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-556270-8

Книга посвящена династии тренеров Кузбасса. Отцу — Владимиру
Леонидовичу Кочуре и его сыновьям Кочуре Леониду Владимировичу и
Кочуре Сергею Владимировичу.

ISBN 978-5-00-556270-8

© Аглоненко М. С.
© Издательские решения

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	6
ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА	7
КОНКУРЕНТНАЯ БОРЬБА	7
МАСТЕРА БОЙЦОВОГО КОВРА	8
ЮРГИНСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ "ВИТЯЗЬ"	9
ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОПУЛЯРНОГО ВИДА СПОРТА	10
РУКОПАШНЫЙ БОЙ – ЭТО СЛУЖЕБНО – ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА	11
ИСТОРИЯ ЛЮБИМОГО СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА	12
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	13
ГОРОДСКОЙ ТУРНИР ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ	14
ГЛАВА ВТОРАЯ	15
СПОСОБНЫЕ И УСИДЧИВЫЕ СПОРТСМЕНЫ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Звезды единоборств Рукопашный бой – это государственная защита команды

Марина Сергеевна Аглоненко

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2021

ISBN 978-5-0055-6270-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАМЕЧАТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

КОНКУРЕНТНАЯ БОРЬБА

Прославленные на всю Россию мастера спорта, такие как Илютиков, Савченко, Кириллов, Ковтун, Никитин известные личности, как "Приморские партизаны". Их осудили и после оглашения приговора посадили за то, что они показали бесполезность наших ментов.

Это единственные люди, которые даже будучи мертвыми могут поднять народу настроение. Но совпадений нет, их должно быть больше.

Америка также построена на честном слове. Многие говорят, что она построена с умом. Сначала там отстраивают пути – дороги, потом дома фанерные, потом дома каменные.

А вот Канадское строительство предполагает неблагоприятные погодные условия и морозы, потому что строят более основательно. Там больше европейщины, и массонщины меньше, поскольку большинство Канадцев – работяги, а в Америке в основном туниядцы и дармоеды. Это их страна.

МАСТЕРА БОЙЦОВОГО КОВРА

Аркадий Алексеевич Кадачников сын спорта не менее крутой дядя. Это кто ? Вроде по русски – же написано. Это великий последователь, основатель русского рукопашного боя, в том числе и бесконтактного.

Нужно сначала покопаться в интернете и тогда будет человеку счастье. Да, действительно Алексей Алексеевич Кадочников создатель системы рукопашного боя, гениальной по своей функциональности и простоте.

Многие ребята уже давно ходят в школу рукопашного боя по системе Кадочникова, ну там больше русский стиль. По его системе можно год сидеть с учебником физики, а потом заниматься жестокой гимнастикой как всегда утрированно.

Но суть такая это школа "Витязь". Вообще витязей много, точнее клуб один, а филиалов действительно много.

ЮРГИНСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ "ВИТЯЗЬ"

В городе Юрге более двадцати лет действует объединение "Рукопашный бой", которое носит имя известного спортсмена – борца В.Л. Кочуры.

Рукопашный бой – популярный вид спорта. Как вид спорта рукопашный бой выполняет широкий спектр педагогических задач : – оздоровительные : укрепление здоровья подрастающего поколения, развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно – двигательного аппарата, устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма, содействие развитию всех органов и систем органов;

– образовательные : в процессе тренировки спортсмены получают полезные знания и умения из области построения занятий физическими упражнениями, гигиены, самоконтроля, режима питания, дня, получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах ;

– воспитательные : развитие морально – волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОПУЛЯРНОГО ВИДА СПОРТА

Рукопашный бой – это комплексный вид единоборства. Его особенностями являются : разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Это необходимо, поскольку рукопашный бой отличается высокой динамикой и разнообразной вариативностью ситуаций в ходе поединков, предъявляет высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России.

Знакомство с ним служит военно – патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – ЭТО СЛУЖЕБНО – ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА

Как служебно – прикладной вид рукопашный бой выполняет задачи развития качеств необходимых для выполнения служебных задач, вооружения сотрудников необходимыми приемами ведения поединка.

Спортивные соревнования играют важную роль в физическом совершенствовании спортсменов, в воспитании у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно – психические напряжения.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Спортивные соревнования по рукопашному бою как процесс целенаправленной деятельности спортсменов – тренеров, организаторов и судей объективизирует оценку вложенного труда. Этим определяется ведущая роль соревнований в деле подготовки спортсменов.

Они проводятся в соответствии с утвержденными правилами и условиями. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя".

ИСТОРИЯ ЛЮБИМОГО СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов.

Международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты Министерств и ведомств. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал различных видов единоборств.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою – необходимое условие роста спортивного мастерства спортсмена, развитие морально – волевых качеств, не менее ценны они и для педагогов и тренеров.

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Соревнования способствуют решению следующих задач:

- подведение итогов учебно-тренировочных занятий и проверка уровня спортивных достижений отдельных спортсменов и команд;
- спортивно – техническое совершенствование и повышение спортивной квалификации, воспитание волевых и физических качеств, дисциплины и товарищеской сплоченности;
- обмен опытом работы по рукопашному бою;
- популяризация лучших спортсменов – рукопашников и команд, выявление способных спортсменов и привлечение их к систематическим занятиям рукопашным боем;
- подготовка спортсменов и судей к соревнованиям более высокого ранга.

Участие в соревнованиях является объективной проверкой овладения спортсменами комплексов, приемов, качеств и навыков, необходимых для достижения высоких спортивно – технических результатов в рукопашном бою.

ГОРОДСКОЙ ТУРНИР ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В городе Юрге сложилась система проведения соревнований по рукопашному бою. В сентябре и апреле проводится городской турнир по рукопашному бою, посвященный памяти Владимиру Леонидовичу Кочуры, имени того Юргинского спортсмена.

Организуются и проводятся спортивные соревнования в объединениях. В местных и региональных СМИ систематически размещается информация о проведенных спортивных соревнованиях.

Физическая подготовка является одним из основных предметов спортивной подготовки, важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11 – 13 лет, у девочек 10 – 12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою.

В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста). Все виды прогноза затруднены.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ПОБЕДНЫЕ ПОЕДИНКИ

СПОСОБНЫЕ И УСИДЧИВЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17 – 18 лет. В объединение "Рукопашный бой" принимаются ребята в возрасте от 6 до 18 лет.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку :

– недостаточная адаптация к физическим нагрузкам, возрастные особенности физического развития;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.