

Сергей КАТАНСКИЙ
Тадеуш КАСЬЯНОВ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ



Москва
2018

ББК 75.716
К 29

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Катанский Сергей, Касьянов Тадеуш
К 29 Теория и практика рукопашного боя. – М: Человек, Спорт, 2018. – 1112 с.
ISBN 978-5-906131-85-0

Книга известных авторов – специалистов рукопашного боя является фундаментальным трудом, обобщающим огромный пласт вопросов теории и практики рукопашного боя.

Книга будет интересная не только специалистам, тренерам и спортсменам, но и всем, интересующимся этим неординарным видом спорта.

ББК 75.716

ISBN 978-5-906131-85-0

© С.А. Катанский, Т.Р. Касьянов, текст, 2018
© Издательство «Человек», издание, 2018
© Издательство «Спорт», оформление, 2018

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

Глава 1

Предпосылки и зарождение единоборств **6**

Глава 2

Из истории развития единоборств в России **16**

Глава 3

Место воспитания в педагогической системе **47**

Глава 4

Методика обучения рукопашному бою **54**

Глава 5

Принципы программирования и организации
тренировочного процесса **62**

Глава 6

Развитие физических качеств **66**

Глава 7

Противоболевое укрепление конечностей
и различных участков тела **81**

Глава 8

Основы тактического мастерства **84**

Глава 9

Классификация техник, входящих
в систему рукопашного боя **92**