

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

---

ФГБОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

В.С. Гарник

# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И ЕДИНОБОРСТВА В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

М о с к в а 2012

УДК 796  
ББК 68.439.9  
Г 20

**Р е ц е н з е н т ы:**

кандидат технических наук, профессор *И.Л. Ципурский*, академик Академии Земли, заслуженный мастер спорта, заслуженный работник ФК России (ФГБОУ ВПО «МГСУ»);  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента в спорте *Ю.В. Чехранов* (ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет путей сообщения» (МИИТ))

**Гарник, В.С.**

**Г 20** Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учебное пособие / В.С. Гарник ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 176 с.

**ISBN 978-5-7264-0601-5**

Приводится исторический очерк возникновения и развития боевых искусств и единоборств в мире, а также женских единоборств. Рассматриваются профессионально важные качества инженера-строителя, формируемые на учебно-тренировочных занятиях в университете; приводятся комплексы упражнений из различных видов единоборств и боевых искусств, способствующих совершенствованию этих качеств и способностей.

Для студентов всех специальностей, преподавателей физической культуры и тренеров сборных команд по различным видам единоборств.

**УДК 796  
ББК 68.439.9**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. . . . .	3
1. История развития боевых искусств азии. . . . .	8
1.1. Боевые искусства Японии. . . . .	8
1.1.1. Айкидо. . . . .	10
1.1.2. Джиу-джитсу. . . . .	11
1.1.3. Дзюдо. . . . .	13
1.1.4. Каратэ. . . . .	24
1.1.5. Кудо. . . . .	41
1.1.6. Кэндо. . . . .	42
1.1.7. Сумо. . . . .	46
1.2. Боевые искусства Тайланда. . . . .	55
1.3. Китайские боевые искусства. . . . .	63
1.4. Национальная казахская борьба. . . . .	81
1.5. Современное боевое искусство Израиля. . . . .	82
2. Развитие единоборств и боевых искусств в Европе и Америке. . . . .	90
2.1. Армспорт. . . . .	91
2.2. Армянская борьба кох. . . . .	93
2.3. Боевые искусства Франции. . . . .	94
2.3.1. Сават. . . . .	94
2.3.2. Айкибудо. . . . .	96
2.4. Бокс. . . . .	98
2.5. Гиревой спорт. . . . .	112
2.6. Греко-римская борьба. . . . .	119
2.7. Грузинское боевое искусство. . . . .	121
2.8. Капойэра. . . . .	123
2.9. Кикбоксинг. . . . .	127
2.10. Рукопашный бой. . . . .	132
2.11. Самбо. . . . .	147
2.12. Боевое самбо. . . . .	149
2.13. Тяжелая атлетика . . . . .	150
3. История развития женских единоборств. . . . .	154
3.1. Женские единоборства древности. . . . .	154
3.2. Единоборства женщин в XIX-XX вв. . . . .	155
3.2.1. Вольная борьба. . . . .	157
3.2.2. Дзюдо. . . . .	159
3.2.3. Каратэ. . . . .	162
3.2.4. Любительская борьба. . . . .	163
3.2.5. Самбо. . . . .	164
3.2.6. Сумо. . . . .	165
3.2.7. Тяжелая атлетика. . . . .	168
Заключение. . . . .	171