муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 11 городского округа Самара

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:

«Особенности технической подготовки самбистовначального этапа подготовки»

Подготовил:
тренер - преподаватель
МБОУ ДОД
СДЮСШОР № 11г.о. Самара
Воронин А.Д.

Самара2016

Оглавление

Глава 1. Определение классификации технических приемов борьбы самбо 3

1.1 Содержание технической подготовки борьбы самбо……...13

1.2 Последовательность обучения техническим приемам юных самбистов……...22

Список использованных материалов..... 18

Глава 1. Определение классификации технических приемов борьбы самбо

1.1 Содержание технической подготовки борьбы самбо

Согласно классификации А.А.Харлампиева, техника борьбы – это совокупность технических действий в стойке и в партере, необходимые для достижения победы в схватке.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки. Броски с участием корпуса – через бедро, через спину, через плечевой пояс, через грудь.

Стойку в борьбе самбо различают высокую (прямую) и низкую. Каждая из них может быть правой, левой и фронтальной.

I.Высокая (прямая) стойка. Высокая или прямая стойка является основной стойкой.

1. Фронтальная стойка. В этой стойке туловище борца немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Обе ступни находятся на одинаковом уровне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, в большей степени – на передние части ступней.

2. Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той лишь разницей, что правая нога выдвинута вперед на расстояние одной ступни, а левая развернута влево под углом 35–40°.

3. Левая стойка. Борец стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той только разницей, что вперед выставлена на расстояние одной ступни левая нога, а носок правой ноги развернут вправо под углом 35–40°.

Положение тела борца при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить как атакующие действия, так и ответные приемы защиты от атак противника.

II. Низкая стойка. Низкая стойка является оборонительной.

1. Фронтальная стойка. Туловище борца наклонено вперед, ноги широко расставлены в стороны и сильно согнуты в коленях, руки вытянуты вперед – вверх.

2. Правая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, но правая нога выставлена вперед и сильно согнута в колене, а левая развернута влево под углом 35–40°.

3: Левая стойка. Самбист стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке; разница лишь в том, что левая нога выставлена вперед, а правая нога развернута вправо.

Положение тела борца при борьбе в низкой стойке не дает возможности проводить повороты, отрывы противника от ковра, атаковать ногами, быстро уходить от атак и самому переходить к контратаке.

Передвижения в стойке должны совершаться мягкими, скользящими короткими шагами. Вначале перемещается ведущая нога, на нее переносится тяжесть тела, после этого к ней приставляется на определенное расстояние освобожденная от нагрузки вторая нога и тяжесть тела переносится на нее. Ступни обеих ног даже на короткое мгновение не теряют контакта с ковром.

При передвижении вперед надо начинать движение впереди стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять сзади стоящую ногу. При движении назад начинать движение сзади стоящей ногой и на такое же расстояние переставлять впереди стоящую ногу.

Вправо начинать движение правой ногой, влево – левой. При движении необходимо следить за тем, чтобы тяжесть тела переносилась на одну ногу на очень короткое мгновение без изменения положения туловища.

Дистанции и захваты.

При борьбе стоя очень важную роль играют дистанции и захваты.

В зависимости от захвата определяется и дистанция. В борьбе самбо различают пять дистанций:

1) дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга;

2) дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава;

3) средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду спереди;

4) ближняя дистанция – борцы захватывают одежду (пояс) сзади или обхватывают одной рукой шею противника;

5) дистанция вплотную; – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому.

Каждый борец проводит броски с определенным захватом, а следовательно, и с определенной дистанции. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Захваты применяются:

– предварительные, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;

– основные, при помощи которых выполняются броски;

– ответные – такие, которые борец выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или такие, которые являются ответным приемом на атаку противника;

– оборонительные, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, т. е. как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Остановимся на двух положениях, в которых выполняются все приемы, подготовки и броски.

Чаще всего в борьбе самбо встречается захват левой рукой правого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а правой рукой – захват воротника или левого отворота куртки на груди. Описанное

положение называется правым захватом и при правой стойке – правым нападающим положением.

Захват правой рукой левого рукава противника с внешней стороны или снизу, ближе к локтю, а левой рукой – воротника или правого отворота куртки на груди называется левым захватом и при левой стойке – левым нападающим положением.

Из этих положений можно проводить почти все броски в любом направлении.

Захваты должны быть крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия руками, но не судорожными, утомляющими и мешающими ощущать малейшие усилия противника.

Выведение из равновесия.

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться по ковру, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и сам создавать такие благоприятные условия.

Каждый самбист должен изучить все основные способы выведения из равновесия, а изучив бросок, еще раз остановиться на тех из них, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

Борцы должны уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам и ее тренировке, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Мастерство борца в большой степени выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения броска. Нужно своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести его тела вышел за площадь опоры. Атакующий должен, усиливая это движение противника, провести бросок в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в обратном направлении.

Таким образом, все броски в борьбе проводятся либо в развитии движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. При неудачном проведении приема атакующим, противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Устойчивым положение борца будет в том случае, если перпендикуляр, опущенный из центра тяжести его тела, не выходит за площадь опоры.

Так, во фронтальной стойке самбист сравнительно устойчив в боковых направлениях и неустойчив в переднем и заднем направлениях.

В высокой стойке (левой или правой) борец сравнительно устойчив в боковых, переднем и заднем направлениях и менее устойчив в направлении переднего правого и заднего левого углов. Нарушение устойчивости в этих направлениях быстро может быть восстановлено короткими шагами вперед или назад.

В низкой стойке (левой или правой) борец менее устойчив в направлении правого переднего и левого заднего углов и не способен быстро восстановить равновесие, так как его ступни очень удалены одна от другой, а также от места, над которым находится центр тяжести его тела. Для восстановления равновесия он должен делать большие шаги и сильно отталкиваться ногой от ковра или же виснуть на противнике, тем самым создавая противнику благоприятные условия для атаки.

Из всего этого можно сделать вывод, что высокая (левая или правая) стойка является не только наиболее удобным исходным положением для выполнения броска, но и наиболее мобильной стойкой, удобной для проведения маневра, выведения противника из равновесия и сохранения своего устойчивого положения при атаках противника.

Задача каждого самбиста при проведении схватки в стойке состоит в том, чтобы сделать хороший захват, вывести противника из равновесия и выполнить бросок. Но решают эту задачу борцы по-разному.

В основном применяются три способа:

1) использование собственной силы;

2) использование силы и инерции движения противника;

3) использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Самбисты, пользующиеся первыми двумя способами, в отдельных схватках могут добиться успеха, но показать высокие спортивные результаты в крупных состязаниях они не способны.

Наилучший способ – третий, когда борец использует силу и инерцию движения противника и прилагает свои усилия в том же направлении: легко выводит противника из равновесия или заставляет его для сохранения устойчивости делать с большим усилием движение в противоположном направлении.

Разберем эти действия на примерах.

Пример 1. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, левой рукой вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко прекращает тягу. Таким способом он заставляет противника отклониться назад, а когда противник делает усилие, пытаясь возвратиться в первоначальное положение, атакующий, согласуясь с его движением, снова тянет его в том же направлении. Противник легко будет выведен из равновесия.

Пример 2. Атакующий тянет противника, стоящего в правой стойке, вперед и, когда он оказывает сопротивление, резко в направлении тяги противника толкает его назад. Противник и в этом случае будет легко выведен из равновесия.

В приведенных примерах противник оказывал сопротивление тяге атакующего, не изменяя стойки, но если бы он сделал шаг вперед или назад,

он также на какое-то время потерял бы устойчивое положение, и это мог бы использовать атакующий.

Чаще всего выведение из равновесия выполняется комбинированно двумя – тремя способами. Например, последовательно выполняя одно движение за другим, можно сделать шаг вперед, произвести толчок руками назад – вниз и наклонить туловище вперед. В данном случае происходит сложение двух или трех сил, действующих в одном направлении, и противнику трудно в короткое время противопоставить им равноценное усилие и сохранить устойчивое положение.

Преодоление пассивного и активного сопротивления противника и выведение его из устойчивого положения – задача очень сложная.

Чтобы вывести противника из равновесия, атакующий прилагает силу многих групп мышц (рук, ног, туловища) и выполняет движение с большой скоростью, используя при этом силу и инерцию движения противника.

Разберем отдельно действия рук, ног и туловища в подготовке проведения приемов.

Очень важную роль в подготовке и проведении атаки играют действия рук. Конечно, не следует преуменьшать значение действий ног и всего туловища в подготовке и проведении броска, но только через руки усилия атакующего передаются на противника. Руки являются связующим звеном между борцами, проводящими схватку. Атакующий должен ощущать малейшие усилия (тягу или давление) противника и мгновенно реагировать на них: короткими резкими движениями рук, последовательно подключая усилия ног и туловища, выводить противника из равновесия и, расслабляя на короткое мгновение отдельные группы мышц, быстро переходить к выполнению броска.

Грубой ошибкой многих борцов является то, что они сразу после выведения противника из устойчивого положения, не расслабляя отдельных групп мышц, пытаются проводить броски. Это замедляет движения атакующего при выполнении броска. Бросок получается чисто силовой и с

большими техническими ошибками, а чаще всего броска вообще не получается, и противник, быстро изменив положение, переходит в контратаку.

Борцы, плохо владеющие способом перехода к выполнению броска после выведения противника из устойчивого положения, боятся проводить схватку в активном наступательном стиле и значительно снижают результативность, а также красоту схватки.

Если руки являются основным связующим звеном с противником, то ноги выполняют тоже очень важную функцию в схватке. Ноги служат основным средством маневрирования борца по ковру и являются опорой для выполнения способов (приемов) подготовки и бросков руками и туловищем. Они служат механизмом поворотов туловища влево, вправо, кругом, упором, через который переваливают противника (подножки, отхваты, подхваты), подъемным механизмом (при переворотах, бросках через плечи и через голову), механизмом, выбивающим опору из-под противника (подсечки, зацепы).

Положение ног играет очень важную роль в подготовке атаки: подготавливает или усиливает выведение противника из равновесия, выполняемое руками, и обеспечивает безопасность при атаках, проводимых противником.

Передвигаться по ковру во время выведения противника из равновесия надо так, чтобы, оказывая еще большее воздействие на него, лишить его возможности восстановить утраченное устойчивое положение. Атакующий при передвижении должен не уменьшать воздействие на противника, а усиливать его усилением тяги или толчка руками, наклоном, отклонением или поворотом туловища, усилением упора на опорную ногу.

Иногда самбисты допускают грубую ошибку при переходе от выведения противника из равновесия к выполнению броска. Вместо усиления воздействия на противника во время передвижения для выполнения броска они ослабляют ранее приложенные усилия. В этот момент они ставят

себя на какое-то мгновение в неустойчивое положение и тем самым дают возможность противнику восстановить утраченную устойчивость и даже перейти в атаку.

Борец, умеющий не только удержать противника в положении частично утраченной устойчивости, но и усилить его неустойчивость передвижением, поворотом или наклоном туловища, использованием тяжести своего тела, может добиться успеха в состязаниях с любым противником.

Обучение технике борьбы в партере.

Положение лежа в борьбе самбо считается таким, когда борцы касаются ковра не только своими ступнями, но и еще какой-либо частью тела. Цель схватки в положении борьбы лежа заключается в том, чтобы заставить противника отказаться от продолжения схватки, применив болевой прием, или удержать его определенное время прижатым к ковру лопатками.

В борьбе лежа положение самбиста, находящегося сверху, более выгодно для проведения каких-либо приемов, так как он давит на противника тяжестью своего тела, а его собственные движения свободны. Он может беспрепятственно занимать положение с любой стороны противника и проводить любые захваты.

Более затруднительно положение нижнего борца, особенно когда он лежит на спине. В таком положении борец не имеет возможности полностью использовать силу рук и ног; движения его скованны, что значительно облегчает применение противником удержания и болевых приемов.

1.2 Последовательность обучения техническим приемам юных самбистов

Как было выше упомянуто, в самбо существует семь возрастных групп: младший возраст (11-12 лет), подростки (13-15 лет), средний возраст (15-16 лет), старший возраст (17-18 лет), юниоры (19-20лет), взрослые (20 лет и старше), ветераны (35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 и старше).Именно в младшем возрасте необходимо овладеть техникой борьбы самбо в стойке и партере. Но чтобы овладеть техникой борьбы в целом, нужно научиться правильному передвижению по ковру, технике забирания захватов, технике выведения из равновесия, а также правильному исполнению бросков. Для этого используются различные средства и методы: беседы, рассказ, показ техники выполнения, просмотр документальных фильмов, игра, совершенствование каких – либо элементов бросков и т.д.

В общем и целом должно быть сказано, что в младшем возрасте не нужно разучивать все технические действия борьбы самбо в стойке и партере. В данном возрасте нужно изучить те технические элементы, которые будут фундаментом для последующего технического развития самбистов. Так, например в начале изучения техники борьбы в стойке необходимо разучить, такие технические элементы как:перемещение по ковру, забирание захватов и выведение из равновесия, а в партере: занятие нужной позиции по отношению к сопернику, выполнение удержаний.

Технические элементы, выполняющиеся в стойке можно изучить с помощью игр или же повторений упражнений показанных тренером. Так, например, для овладения навыками правильного перемещения по ковру можно дать следующие игры:

1. *Игры в касания.*Игры в касание проводятся в виде кратчайшего (10–15 сек.) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

2. *Игры в теснения.* Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков может варьироваться в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

А для правильногозабирания захватов можно провести:

1. *Игры в блокирующие захваты.*В этих играх один из спортсменов на несопротивляющемся сопернике выполняет определенный захват и по сигналу тренера пытается удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

2. *Игры в атакующие захваты.*Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Для выведения из равновесия можно использовать следующие игры:

1. *Из круга в круг.* Двое участников разных команд становятся друг против друга, каждый - в свой круг диаметром 2 м, приняв положение борцовской стойки без какого-либо взаимного захвата. По команде преподавателя, схватившись за руки, партнеры стараются перетянуть друг друга в свой круг. Варианты захватов: за шею, ногу, туловище и т. д. Побеждает участник, сумевший перетянуть соперника в свой круг. Командная победа определяется по сумме побед участников.
2. *Локотки.* Участники команд образуют пары равной весовой категории. Они становятся боком друг к другу и упираются внешними краями ступней, обоюдно захватив рукой лучезапястный сустав.По сигналу преподавателя соперники стремятся перетянуть на свою сторону или вывести из равновесия

друг друга.Варианты захватов: одноименными руками, разноименными или двумя.

Изучение технических элементов в партере в основном проводится с помощью показа и объяснения тренером упражнения и последующего его выполнения спортсменами. Так для изучения спортсменами занятия правильной позиции по отношению к сопернику дается следующее задание: два спортсмена располагаются лицом друг напротив друга, один из них встает на четвереньки. Задача спортсмена оставшегося в стойке – забежать за спину соперника, задача оппонента не дать ему сделать этого путем перемещения на четвереньках по кругу. Для изучения удержаний выполняется следующее: Один из самбистов ложится на спину, второй ложится на первого перпендикулярно сверху и прихватывает его руками за туловище. Удержание длиться двадцать секунда после выполнения упражнения и пары – тройки повторений спортсмены меняются местами. После того как другой спортсмен выполнил упражнение, они вновь меняются местами и вновь выполняют удержание но уже с сопротивлением, соперника лежащего снизу. Задача лежащего снизу - выкрутиться на живот за двадцать секунд.

Целью исследования являлось повышения уровня технического мастерства в стойке и партере у юных самбистов.

Как можно увидеть из таблицы абсолютное большинство детей научилось выполнению технических элементов. Стоит также отметитьчто спортсмены постоянно менялись между собой партнерами дабы улучшить эффективность технической подготовки, и если в первую неделю из – за недостатка технических умений у детей, упражнения выполняли правильно дети более физически развитые, то уже к третей неделе все дети вышли на равный уровень, а некоторые ребята побеждали своих более сильных соперниках в играх обучающих технике (которые были даны выше), как раз таки за счет превосходства в техническом мастерстве.

Техника это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Анализ ряда крупных состязаний по борьбе самбо дает основание утверждать, что наиболее отстающим разделом в подготовке самбистов является техническое мастерство. Ограниченный арсенал приемов, используемый в схватках, силовой характер их проведения, неумение подготовить прием или использовать благоприятную ситуацию для проведения броска или удержания - вот основные пробелы в техническом и тактическом мастерстве борцов, что требует серьезной работы для его восполнения.

Техника борьбы самбо богата и разнообразна, и каждый борец в зависимости от особенностей своего телосложения, силы, ловкости, гибкости и быстроты может выбрать для себя наиболее эффективные приемы, которые помогут ему достигнуть успеха в схватке.

Во время регулярных занятий в спортивных секциях самбист знакомится со всеми основными приемами борьбы в стойке и положении лежа, совершенствует эти приемы в учебно-тренировочных схватках с

различными противниками и на состязаниях. Во время тренировок каждый борец должен найти приемы, которые наиболее подходят к его индивидуальным особенностям, проверить их эффективность на состязаниях, определить наиболее действенные способы защиты от приемов, применяемых противником, иначе говоря, определить круг своих излюбленных ("коронных") приемов.

Общим недостатком большинства самбистов является то, что, освоив определенное количество приемов в стойке и положении лежа, они прекращают работу над их развитием и совершенствованием и стараются компенсировать недостатки в технике развитием большой силы и выносливости. На первых ступенях по пути к мастерству это в большинстве случаев приносит успех: во встречах с малоопытными противниками можно добиться победы и при значительных пробелах в технической и тактической подготовке. Но при борьбе с опытными мастерами недостатки в технике или неумение использовать тактические приемы становятся тяжелым грузом, не позволяющим борцу добиться высоких результатов.

Техническое мастерство борца совершенствуется непрерывно, начиная с первых занятий в секции, и продолжается на протяжении всего спортивного пути самбиста.

Как широк должен быть арсенал приемов классного борца? Существуют два мнения. Первое: чем большим количеством приемов и их вариантов владеет борец, тем выше класс его мастерства. Сторонники второго мнения полагают, что классный борец должен владеть лишь небольшим количеством приемов, но зато в совершенстве и проводить их не по общеизвестным схемам, а по-своему, оригинально.

Из громадного количества приемов в стойке борец должен в совершенстве владеть одним - двумя приемами против противника, наступающего на борца (например, броском через голову, передней подножкой, броском через плечо и т. д.), против борца отступающего (например, задней подножкой, зацепом изнутри и т. д.), и против борца,

двигающегося по фронту (боковая подсечка, подхват, зацеп и т. д.), а также в совершенстве владеть различными способами подготовки для проведения своих излюбленных приемов. Варианты избранных технических приемов борец постоянно совершенствует, подготавливая для противников неожиданности и "ловушки".

Какие же приемы должен выбрать борец для наиболее прочного их усвоения и совершенствования? Готовых рецептов здесь дать нельзя. Этот вопрос самбист решает вместе с тренером на основании собственного опыта. Однако совершенно ясно, что при этом борец и тренер принимают во внимание предшествующую техническую подготовку борца, особенности его телосложения и физических качеств, а также особенности спортивного мастерства предстоящих противников.

Работа над совершенствованием избранных технических приемов ведется систематически.

Осваиваемый прием вначале разучивается на несопротивляющемся противнике. Тренер вместе с занимающимся определяют наиболее удобный вариант выполнения приема, исходя из особенностей развития борца. Для твердого закрепления навыка рекомендуется многократно (20 - 40 раз) выполнять начало приема без броска противника на ковер. Этим методом широко пользуются не только при разучивании, но и при совершенствовании приема.

Дальнейшее совершенствование техники идет при одностороннем сопротивлении партнера, которое постепенно усиливается. После этого борцы совершенствуют избранные приемы на учебно-тренировочных занятиях и в тренировочных схватках.

Список использованной литературы.

1. Багдерин П.Г. Соревновательная деятельность в борьбе самбо: учеб.-метод. пособие / П.Г. Багдерин – Пермь: Перм. ун-т, 1999. – 123 с.

2. Борьба самбо. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 157 с.

3. Бурлаков, Ю.Г. Организация спортивно-массовой работы по самбо среди подростков по месту жительства / Ю.Г. Бурлаков; Управление прикл. видов спорта, ВНИИ физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 54 с.

4. Волостных В.В. Боевое самбо: введение в систему: метод.пособие по курсу «Физвоспитание» / В.В. Волостных, Н.И. Борисов. – М.: МЭИ, 1991. – 28 с.

5. Галочкин Г.Н. Техническая подготовка самбиста: учеб.пособие / Г.Н. Галочкин. – Воронеж: Гос. архит.-строит. Акад., 1993. – 176 с.

6. Полубинский В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 1980. – 243 с.

7. Рудман Д.Л. Самбо. (Азбука спорта) /Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 158 с.

8. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: Фаир-Пресс, 2004. – 287 с.

9. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера / Е.М. Чумаков. – Изд-во: Фаир-Пресс, 2005. – 238 с.

10. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / автор-составитель Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146 с.

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М.Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 89 с.

12. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 76 с.

13. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М., 2003. – 208 с.