

ОСНОВЫ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ

Электронный учебный курс



УДК 796.8.819
ББК 75.716
М 36

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 36 Махов, С.Ю.

Основы штурмового боя ГРОМ [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 182 с.

Штурмовой бой ГРОМ – уникальная методика личной безопасности. Это эффективное оружие самообороны, представляющее собой результат слияния научных знаний и практического опыта. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ. Штурмовой бой ГРОМ является наиболее практичной, эффективной и боеспособной системой личной безопасности.

© С. Ю. Махов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ

Тема 1. Технические приемы

Тема 2. Техническая база штурмового боя ГРОМ

РАЗДЕЛ 2. ЭФФЕКТИВНЫЕ УДАРНЫЕ ФОРМЫ

Тема 3. Принцип атакующего поражения

Тема 4. Эффективные ударные формы

Тема 5. Анатомия болевых (уязвимых) точек человека

РАЗДЕЛ 3. СОЗДАНИЕ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ

Тема 6. Уровни защиты

ВИДЕО

Контрольное тестирование

АВТОР



РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ

ТЕМА 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ



Все средства штурмового боя ГРОМ можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности бойца.

Технические приемы – это специализированные положения и движения бойца, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники штурмового боя ГРОМ. В арсенал технических приемов штурмового боя ГРОМ входят основные положения бойца, удары руками, ногами, локтями, коленями, броски, защиты и освобождения от захватов.

Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это действия бойца, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке.

Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями бойцов и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств особенности их применения на различных этапах развития поединка.

Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств штурмового боя ГРОМ – простых, комбинированных, с наступлением или отступлением, на месте.

На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством боя, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Боевая позиция. Первое, с чего начинается обучение бойца, – боевая позиция. Это понятие в известной мере условно: в бою боец всегда находится в движении, он не стоит на одном месте. Между тем, если рассматривать боевую позицию, как исходное положение, из которого боец начинает каждое свое движение и в которое возвращается, выполнив тот или иной прием или маневр, то принятый термин не должен вызывать опасений – он правилен по существу.

А при изучении техники все удары, защиты и соединения их постоянно разучиваются из неподвижной боевой позиции, как исходного положения.

Это кажущееся несоответствие реальной боевой обстановке не должно смущать тренера. Боевая позиция – это и сознательная, произвольная физическая установка организма, выражающаяся в приспособлении всех органов человека к наилучшему восприятию.