

Г.Х. Бадмацыренов

**МЕТОДОЛОГИЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО САМБО**

Учебно-методическое пособие

**КРАСНОЯРСК
2024**

УДК 796

Рецензенты:

доцент, кандидат педагогических наук
А.Н. Савчук

Бадмацыренов Г.Х.

Методология учебно-тренировочного процесса по самбо: учебно-методическое пособие – Красноярск, 2024. – 88 с.

В работе представлены материалы, характеризующие особенности методики обучения самбо.

В методической разработке изложен опыт обучения разных видов борьбы у самбистов, которые включают в себя: борьбу стоя, обучение броскам и борьбу в партере. Материал изложен подробно и соответствует современным требованиям с использованием верной терминологии.

Данный методический материал может быть использован в качестве основы для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Материалы предоставлены в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. САМБО – СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ	4
1.1 Понятие самбо	4
1.2 Виды самбо	5
1.3 История самбо	6
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБО	10
2.1. Экипировка	10
2.2. Упражнения для самостраховки	14
2.3 Упражнения для развития координации.....	19
2.4 Упражнения для развития гибкости и укрепления суставов	23
ГЛАВА 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У САМБИСТОВ	27
3.1. Понятие и виды выносливости	27
3.2. Основные средства и методы воспитания общей выносливости.....	29
3.3. Средства воспитания специальной выносливости	32
ГЛАВА 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ У САМБИСТОВ	35
4.1. Борьба самбо стоя.....	35

4.2. Обучение броскам в борьбе самбо.....	41
4.3. Борьба в партере	45

ГЛАВА 5. ПЕРЕДОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В САМБО.....56

5.1. Анализ противников и стратегии борьбы	56
5.2. Продвинутые приемы борьбы хватом	57
5.3. Психологическая война и ментальные тактики в соревновании	58

ГЛАВА 6. СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.....60

6.1. Предсоревновательная подготовка и разработка стратегии	60
6.2. Анализ мест проведения соревнований и адаптация к различным условиям	61
6.3. Стратегия и управление весовой категорией.....	62
6.4. Анализ после соревнований и обратная связь.....	63

ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМБИСТОВ.....65

7.1. Коммуникативные навыки спортсменов-самбистов.....	66
7.2. Агрессия самбистов	68
7.3. Управление настойчивостью в достижении целей у спортсменов-самбистов	69

ГЛАВА 8. ПИТАНИЕ И ДИЕТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ В САМБО	73
8.1. Основы правильного питания для спортсменов-самбистов	73
8.2. Контроль веса и техника снижения веса.....	74
8.3. Стратегии гидратации на тренировках и соревнованиях	75
ГЛАВА 9. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В САМБО	77
9.1. Распространенные травмы в самбо и их профилактика...	77
9.2. Методы реабилитации спортсменов-самбистов.....	78
9.3. Психическое восстановление и стратегии преодоления травмированных спортсменов.....	79
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	81

ГЛАВА 1.

САМБО – СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ

1.1 Понятие самбо

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии

постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Происходящие процессы в обществе и возросший интерес государства к воспитанию подрастающего поколения повернули научное сообщество к самбо, как эффективную систему воспитания, инструмент национальной безопасности, социокультурную практику. Отмечается, что самбо является единственным видом спорта, где представители других стран на международных стартах разговаривают на русском языке. Социальность самбо заключается в создании совокупности условий, факторов, влияющих на качественные изменения жизнедеятельности человека [13].

1.2. Виды самбо

Самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое самбо.

Спортивное самбо — это вид борьбы с большим запасом болевых приёмов, а также бросков, которые применяются в стойке и в партере.

В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, ланкаширской, турецкой, вольной, классической борьбы и пр.).

Спортивная часть развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты.

Боевое самбо – это единоборство, которое было создано ещё в 30-х годах на территории СССР специально для того, чтобы обучать сотрудников силовых структур. На тот момент, самбо не относилось к спортивным дисциплинам, и вообще считалось запрещённым для изучения гражданскими лицами. В 1991 году боевое самбо открылось для всех желающих, а также стало отдельным видом спорта. Первый чемпионат по нему состоялся в 1994 году в городе Москва.

Боевое самбо сильно отличается от борьбы самбо, в которой мы имеем дело с демонстрацией бросковой техники и применением болевых приёмов. Что же касается боевого самбо, то здесь задача заключается в том, чтобы с помощью различного рода технических действий устранить физическую агрессию противника. Победителем в поединке считается тот, кто заставит своего противника добровольно сдаться, либо сделает его недееспособным для участия в текущем поединке.

Боевое самбо сегодня – это международный вид спорта, который был создан в России и заключил в себе всё лучшее из боевых искусств. Боевое самбо является национальным богатством нашего народа и одним из активов нашего государства.

1.3. История самбо

Идея создания национальной системы самооборон появилась в 1923 году.

Государственный заказ на профессионально-прикладную подготовку солдат и служащих специальных подразделений был поручен отставному царскому офицеру, участнику Русско-японской войны, участнику Первой мировой войны Виктору Афанасьевичу Спиридонову, следует отметить, что личное дело, заведённое на Спиридонова как на работника «Динамо», было уничтожено в 1941 году.

В этот же исторический период, Василий Сергеевич Ощепков – человек с удивительной историей жизни, выпускник (лучший дзюдоист) духовной семинарии в Токио, выпускник института дзюдо Кодокан в Токио, контрразведчик, занимался совершенствованием технологии борьбы «дзюдо вольного стиля», работая преподавателем в ГЦОЛИФКе.

В 1937 году, по обвинению в шпионаже, реэмигрант, бывший жандарм Василий Сергеевич был арестован и вскоре скончался в камере Бутырской тюрьмы, по официальной версии – от сердечного приступа. Спустя 20 лет в 1957 году он был реабилитирован. Следует отметить, что в 1937 году в нашей стране борьба дзюдо, в виду внешнеполитических событий, оказалась под запретом, многие тренеры и спортсмены, имеющие связь с Японией, оказались репрессированы. В это время А. А. Харлампиев, с опорой на труды и разработки предшественников, представил новый вид борьбы в одежде «систему самбо», состоящую из фундамента (классическое, спортивное САМБО) и профессиональноприкладного ответвления – боевого САМБО [5].

Разработанная система прошла суровую проверку и доказала свою эффективность в период ВОВ. С 1950-е годы САМБО выходит на международную спортивную арену, советские самбисты одержи-

вают убедительные победы, что выступает новым толчком к развитию САМБО как массового вида спорта. Советская школа САМБО стремительно развивалась, в этот период были подготовлены выдающиеся спортсмены, чемпионы мира и Европы. Массовость – отличительная черта советского САМБО, секции, кружки и объединения создавались повсеместно, в школах, ВУЗах, техникумах, в рабочих коллективах и т.д., к сожалению, с развалом СССР, в нашей стране занятия спортом утратили свою актуальность, и САМБО не стало исключением.

На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо.

В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 80 субъектах Российской Федерации. Одним из наибольших достижений последних десятилетий стало

формирование сплоченного сообщества самбо. Как в России, так и в мире тысячи людей, прошедшие и живущие самбо, объединены его ценностями, принципами и идеалами. Доступность, зрелищность, а также высокая эффективность самбо как вида единоборства позволили завоевать ему широкое международное признание. Сегодня самбо занимаются люди во всем мире, на разных континентах — в Европе, Азии, Америке, Африке, Австралии. В 92 странах мира действуют национальные федерации самбо, и 12 стран являются кандидатами на вступление в состав Международной любительской федерации самбо (FIAS). В настоящее время самбо обладает прочным фундаментом для активного развития. В 2016 году день самбо стал не только Всероссийским, но и международным — такое решение было принято на международном конгрессе в Марокко [1].

Вопросы для повторения:

1. Какие практики национальных единоборств в себя включает самбо?
2. Что разрешено правилами в спортивном разделе самбо?
3. В чем отличие боевого самбо от борьбы самбо?

Рекомендуемая литература:

1. Акинин, М. Д. Самбо: история и современность / М. Д. Акинин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 1. – С. 40-46.
2. Мерфи Ш. Справочник по спортивной психологии. // HumanKinetics; 1-е изд. 2004. - 368 стр.
3. Бернардо Д. Современное спортивное питание. // HumanKinetics; 3-е изд., 2020. – 528 стр.

ГЛАВА 2.

ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБО

2.1. Экипировка

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки (самбовки) красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также специальная обувь (борцовки). Кроме того, для участников предусмотрен защитный бандаж для защиты паха (плавки или неметаллическая раковина), а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник. Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани, рассчитанной на сильные захваты и броски.

Для увеличения прочности места, подверженные наиболее интенсивному воздействию (ворот, проймы), усилены специальными вставками. Кроме того, прочность куртки обеспечивают специально укрепленные плечи и рукав. Внутренние швы обшиты тесьмой, для удобства захвата борта куртки обшиваются стеганой канвой. Куртка заправляется к противоположному бедру и не распаивается при движениях рук, она должна закрывать половину бедра, а при полностью опущенных руках края рукавов должны едва достигать кистей рук.

Передняя часть куртки должна быть достаточно широкой, чтобы ее полы можно было заправить на уровне нижнего края грудной клетки с наложением не менее 20 см, а рукава — 2/3 предплечий. Куртка подвязывается хлопчатобумажным поясом шириной около

3,5 см и длиной 2,5-3м, то есть его длины должно хватать, чтобы дважды охватить талию спортсмена и завязывается большим плоским узлом, 7 концы должны иметь длину примерно 15-20 см. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющий просвет до руки не менее 10см.

Борцовки представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твердых частей (для чего все швы должны быть заделаны внутрь). Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми кожей войлочными прокладками. Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одного цвета и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застежки декоративные элементы. На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртках одного цвета. Спортсмен, которого объявили первым, должен занять красный угол и надеть форму соответствующего цвета. Куртка и шорты должны быть одного цвета. Спортивный костюм самбиста должен быть всегда чистыми, починенными и отглаженными.

Площадка, на которой проводятся поединки, имеет форму квадрата. Как правило, ее размеры от 10x10 до 13x13 метров, но на различных первенствах, особенно мирового значения, они могут достигать и большего размера. Вокруг площадки обязательно должен находиться свободный участок шириной 50-100 см. Для проведения поединков эти площадки обычно располагают на небольшом возвышении, например платформе. Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветом, соответственно, в красном углу, перед началом схватки, находится самбист в красной форме, а в синем углу самбист в синей форме. В зависимости от возмож-

ностей и условий, соревнования могут проходить на одном или на нескольких коврах. Место на площадке, где спортсмены начинают и заканчивают поединок, находится в центре рабочей зоны.

Ковром называется площадка, которая имеет прямоугольную форму, как правило, состоит из нескольких плотно сдвинутых прочно скрепленных матов, изготовленных из синтетического материала, толщиной не менее 5 сантиметров; поверх матов натягивается и прочно закрепляется специальная покрывка. Ковер делится на две части: внутреннюю (рабочую зону) и внешнюю (зону безопасности). Он состоит из трех цветов:

- 1) желтый и красный круг – основная рабочая зона;
- 2) красный круг – опасная зона;
- 3) синяя зона- не рабочая зона.

Диаметр желтого и красного круга = 9м. За свободный выход с внутренней (рабочей зоны) на внешнюю (зону безопасности) т.е. на синюю зону, борец получает наказание «замечание».

На протяжении многих десятилетий в самбо сложились свои особые правила поведения. В самбо спортсмены приветствуют друг друга рукопожатием. Официально признаны два вида рукопожатия: одной или двумя руками. Рукопожатие на ковре, борец тем самым заявляет о своем уважении к своему сопернику. Участники должны пожать руки, перед началом и в конце каждой встречи. После того как арбитр ковра, объявит фамилию победителя, судья на ковре поднимает руку победителя и после этого спортсмены подают руки друг другу. Если участники не выполняют рукопожатие, судья на ковре должен потребовать у них сделать его.

Рукопожатие совершается и тогда, когда партнер предлагает провести совместную тренировку или вызывает его на схватку. По окончании схватки или тренировки борцы также подают руки для рукопожатия, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. Во время учебно-тренировочных занятий 10 должно быть меньше разговоров, особенно на посторонние темы. Это отвлекает внимание, мешает сосредоточиться и как следствие значительно снижает эффективность тренировочного процесса.

За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобство, следует извиниться и пожать руку партнера. В этических нормах самбистов содержится множество понятий о человеческом достоинстве, с помощью которых у спортсменов необходимые нравственные качества. Чтобы успешно выполнять технические действия (ТД), самбисту необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. Мы здесь не говорим о выносливости, совершенствованию которой посвящено множество исследований.

Борьба, казалось бы, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта. Чтобы борцы уже в 18-19 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Не претендуя на полноту и не раскрывая методику применения, мы приводим некоторые характерные и традиционные средства развития силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также упражнения для укрепления моста. Учитывая, что специально оборудованных

залов для силовой подготовки с набором штанг, гантелей, специальных машин типа «геркулес» и иных снарядов у большинства тренеров нет, мы расскажем о тех средствах, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. В этих условиях важное значение имеют такие средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться без опорной фазы;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Все эти средства при умелом использовании вызывают большой интерес, особенно у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце урока.

2.2. Упражнения для самостраховки

Чрезвычайно важное в самбо умение борца падать, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. При этом необходимо научить его быстро подниматься с ковра независимо от силы броска.

Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска, атакующий может потерять равновесие и упасть на ковер. При этом необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру.

Борец, в совершенстве не владеющий техникой падения, боится падать, осторожничает, движения его скованы и ограничены. Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный самбист.

Основные направления падений в самбо:

- а) назад;
- б) в сторону;
- в) вперед.

Следует тщательно изучить технику падения в каждом направлении. Даже высококвалифицированные самбисты, овладевшие техникой падений, на каждом занятии уделяют им несколько минут, чтобы разогреться, расслабиться и не потерять уверенности в себе.

При овладении техникой падений следует обратить внимание на изучение ударов по коврику рукой для смягчения приземления туловища. Естественно, удар рукой должен на какое-то мгновение опережать касание коврика туловищем. Чем сильнее удар рукой по коврику, тем мягче падение. Бесшумное падение указывает на неправильную технику приземления.

Для изучения техники удара рукой необходимо лечь на бок. Руку поднять на уровень лица ладонью вниз. Затем с силой ударять

ладонью по ковру, перекатываясь с одного бока на другой и добиваясь при этом характерного хлопка. Рука в момент приземления должна быть прямая, немного напряжена и составлять угол по отношению к туловищу. При этом касание ковра всей поверхностью руки (от ладони до плеча) должно происходить одновременно.

Падение назад на спину

Сгибая ноги и туловище, упасть назад. Этот вариант можно усложнить, если начинать падение с прямым туловищем. Как только начнется падение (будет потеряно равновесие), необходимо очень быстро сделать один или два маленьких шага назад, сгибая одновременно ноги. При этом следует принять вышеописанную позу и упасть. При быстром проведении падения назад возможен кувырок и переход в упор присев.

Падения на бок

Падения в этом направлении в самбо очень часты. Поэтому на их изучение следует обратить особое внимание. Ударив рукой по ковру, обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется ковра.

Падение вперед

В этом направлении встречаются два варианта падений:

- а) выполнение кувырка вперед;
- б) падение на руки вперед.

Прежде чем научиться делать приемы, мы должны научиться страховать самого себя. В первую очередь это шею, руки, ноги и корпус. Укреплению мышц шеи и совершенствованию моста содей-

ствуют следующие упражнения, выполняемые после общей разминки и разогревания мышц шеи:

1. *И. п. - «пирамида»* (упор ступнями и лбом в ковер). Содержание упражнения: движение вперед до упора на затылок и назад до упора в подбородок, в стороны до касания ушами ковра, круговые движения. Сначала упражнение выполняется при упоре руками в ковер, а в дальнейшем руки накладываются на бедра сзади.

2. *Качание на мосту*. Из положения лежа на спине согнуть ноги, опереть ладони у плечевых суставов и стать на мост. Содержание упражнения: движение вперед до касания ковра подбородком (или по крайней мере носом) и назад до упора на затылок. Первоначально упражнение выполняется с помощью рук, в дальнейшем руки соединяются в крючок. При движении вперед они доходят до ковра за головой, а при движении назад кладутся на живот. Тренированные борцы выполняют это упражнение, используя партнера в качестве груза (партнер садится на бедра, упираясь стопами в подмышечные впадины).

3. *Забегание вокруг головы*. И. п. — пирамида. Содержание упражнения: движение приставными шагами в одну из сторон до предела, затем переворот на мост, движение по кругу опять-таки до предела, разворот до и. п. Чтобы забегание осуществлялось легко, не следует отрывать нос от ковра. Голова должна быть все время обращена в одну сторону. Сначала упражнение выполняется с помощью рук, затем руки кладутся перед лицом.

4. *Перевороты через голову с моста*. И. п. — мост. Для начала следует «покачаться» на мосту, при движении в сторону головы отрывать ноги от ковра. В это время нужно сильнее прогибаться и как

бы накатывать грудь вперед. Рекомендуется вначале помогать борцу, подталкивая его под спину. При недостаточной гибкости движение вперед сочетается с махом одной из ног.

5. И. п. — высокий партер. Партнер с одной из сторон захватывает шею из-под дальнего плеча, упираясь предплечьем в затылок. Надавливая плечом на шею, он сгибает ее, а затем, уменьшая давление, дает возможность нижнему борцу поднять голову. Упражнение повторяется 15 много раз. Шея борца, который внизу, не должна расслабляться. При надавливании на нее следует сопротивляться.

Чтобы выработать умение уходить с моста, спортсмены выполняют следующие упражнения:

6. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его прямую руку, прижимая ее к коврику. Обучающийся делает забегание, а в заключение переворот через голову.

7. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его туловище и плечо. Обучающийся подтягивает руку партнера повыше, делает забегание и переворот через голову. В обоих случаях необходим крутой мост (нос не должен отрываться от коврика).

8. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер удерживает его спереди за шею с плечом. Преодолев сопротивление партнера, постараться прижать захваченное плечо к своей голове, затем резко прокручиваться в одну из сторон. В случае неудачи сразу же прокручиваться в другую сторону. 9. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер, сидя сбоку, удерживает его за шею с плечом, как и обучающийся партнера. На счет «раз» обучающийся поднимает дальнюю ногу повыше согнутой в колене, на счет «два» резко опускает

ее на ковер носком поближе к ягодице и одновременно выпрямляет другую ногу. Упираясь носком дальней ноги, он садится на ближнее бедро, поворачивается к партнеру и, сохраняя захват, ставит его на мост. Поскольку захват одинаков, после обучающегося упражнение выполняет партнер.

10. И. п. то же, что и при выполнении предыдущего упражнения. Начать забегание, затем, резко поворачиваясь от партнера, попытаться перетянуть его в свою сторону. После неудачной попытки тут же сесть и опереться дальней рукой в ковер. Энергично отталкиваясь ею, заставить партнера стать на мост.

11. Упражнение выполняется тут же после неудачной попытки выполнить уход выседом. Следует плотно захватить шею и плечо партнера, прижимая его голову к своей груди, и резко разворачиваться от него.

12. И. п.: обучающийся — на мосту, партнер со стороны его головы. Борцы захватывают туловище друг друга. Необходимо перетягивать партнера в любую сторону, в результате чего борцы оказываются на мосту поочередно.

2.3. Упражнения для развития координации

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и а свою очередь делает прыжок-кувырок. Необ-

ходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающего вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку. Борцы лицом к лицу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем флаг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх. Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз. Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу,

соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата. Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок. Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться, не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги. При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность.

Для этого следует выполнять несколько упражнений:

- *Упражнение 1.* Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряженные. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается

большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

- *Упражнение 2.* Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.
- *Упражнение 3* (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.
- *Упражнение 4* — фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди. Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными

и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

2.4. Упражнения для развития гибкости и укрепления суставов

Упражнения, увеличивающие амплитуду (размах) движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах (конечно, до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм.

Каждое упражнение на гибкость нужно делать 12-16 раз: первые 3-4 счёта – медленно, плавно и легко; следующие 6-8 счётов – постепенно увеличивая амплитуду движения, а в конце – ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приёмов.

Во избежание повреждений при тренировках и соревнованиях следует помнить, что амплитуда движения всегда меньше при охлаждении мускулатуры, при утомлении, а также некоторое время после сна. В этих случаях, прежде чем делать движения со значительной амплитудой, необходимо сделать хорошую разминку. Утомленным самбистам не следует делать движений с большой амплитудой.

Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

1. Ходьба на наружном крае ступни.
2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.
3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.
4. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову.
5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.
6. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колени.

7. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад.

8. Стать на колени, вытянуть руки вперёд и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону.

9. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево.

10. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.

11. Упражнения стоя на мосту.

- Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.
- Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперёд — назад.
- То же со скрещенными на груди руками.
- Делать перекидывания, держась за ноги товарища и самостоятельно.
- Проделать забегания вокруг головы, опирающейся о ковер.

Вопросы для повторения:

1. Что включает в себя экипировка участника по самбо?
2. Какие существуют особые правила поведения в самбо?
3. На что следует обратить внимание при изучении падения?

Рекомендуемая литература:

1. Колесник И.С., Гатин Ф.А., Осипов Д.А. Формирование коммуникативных навыков в процессе спортивной подготовки боксеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №1.
2. Пасмуров, Г.И. Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки. Учебно-методическое пособие: КФУ, 2015 – 60 с.
3. А. Савчук, Г. Знаменский, В. Денискин, Е. Панов Борьба самбо для женщин. – Красноярск: 2007. – С. 130-135.

ГЛАВА 3.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У САМБИСТОВ

3.1. Понятие и виды выносливости

Общая выносливость – это способность борца выполнять какую-либо работу длительное время с участием в ней всего мышечного аппарата. Развивая общую выносливость, преследуют две основные задачи:

- создание условий для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам;
- возможность переноса выносливости в условия соревновательной деятельности.

Хорошо развитая общая выносливость – основа совершенствования специальной выносливости.

Специальная выносливость – это способность борцов противостоять утомлению в ходе тренировочной или соревновательной деятельности. Или в другом варианте – это способность спортсмена вести схватку быстро и эффективно в течении времени, установленного правилами соревнований.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функцио-

нальные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира. Выносливость спортсмена в тренировочной деятельности характеризуется его способностью выполнять необходимые тренировочные нагрузки.

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена.

Скоростная выносливость во многих случаях тесно связана с силовой выносливостью. В целом же силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Условно можно считать, что выносливость приобретает силовой характер, когда степень неоднократно повторяемых мышечных усилий превышает хотя бы треть их индивидуально максимальной величины.

Скоростно-силовая выносливость – способность эффективно проявления скоростно-силовых качеств длительное время. Этот тип выносливости объединил два предыдущих типа выносливости. Важность развития этого типа выносливости особенно, в единоборствах, определяет сопряженное развитие качеств: силовая выносливость и скоростная выносливость.

3.2. Основные средства и методы воспитания общей выносливости

В качестве основных средств воспитания общей выносливости (как аэробной, так и комплексного характера) можно выделить те физические упражнения и комплексы упражнений, характерными признаками которых являются:

- активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);
- умеренная, большая и переменная интенсивность (соответственно и аналогичная физиологическая мощность) работы.

Упражнения, не имеющие этих признаков, хотя и могут при известных условиях способствовать воспитанию общей выносливости, не позволяют достаточно эффективно воздействовать на ее главные факторы и обеспечить ее широкий перенос на виды двигательной деятельности, типичные для повседневной жизни.

Наиболее распространенными в массовой практике средствами воспитания общей выносливости стали продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание и другие циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности.

Средства, используемые для развития общей выносливости весьма разнообразны:

- кроссовый бег (до 1 часа и более);
- вольная схватка (до 30 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание и др.

Средства развития общей выносливости подразделяются на общие (кросс, футбол, плавание и т.п.) и специфические (подвижные игры на ковре с использованием приемов борьбы, вольные схватки невысокой интенсивности и большой продолжительности).

Дополнительные средства воспитания общей выносливости. К их числу относятся, в частности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозированное использование некоторых факторов внешней среды: насыщения кислородом вдыхаемого воздуха, барометрического давления, температурных факторов естественного и искусственного происхождения и др.

Основой методики совершенствования общей выносливости является её аэробная направленность. Поэтому развитие общей выносливости происходит в ходе длительной работы. Основная цель – повышение уровня функционирования систем организма, ответственных за доставку кислорода к работающим мышцам, совершенствование координации работы этих систем. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие общей выносливости, переносятся спортсменами довольно легко. Время работы продолжительное, что связано с большими энерготратами. Источником энергии

при такой работе являются не только углеводы, но также белки и жиры.

Как правило, используются методы длительной непрерывной работы:

1. равномерный;
2. переменный;
3. переменного-прогрессирующей.

Для совершенствования выносливости борцов используются двумя основными методами:

- увеличением интенсивности упражнений и схваток;
- увеличением времени выполнения упражнений и схваток при высокой степени их интенсивности.

Метод увеличения интенсивности упражнений и схваток предполагает постепенное увеличение в ряде занятий их темпа (интенсивности), при неизменном количестве времени, отводимого на выполнение упражнения или схватки. Интенсивность увеличивается, если выполнение упражнения или ведения схватки усложняется не увеличением темпа, а увеличением нагрузки (проведение схваток с более сильным противником).

Метод увеличения времени предполагает постепенное нарастание в ряде занятий времени выполнения упражнений и схваток, а также времени, отводимого на занятия (тренировку). Повышение времени идет не беспрестанно, а до определенных величин. Так, необходимо выработать способность активно бороться в течении схватки (5 минут), в течении соревнований (в день 5-6 схваток).

3.3. Средства воспитания специальной выносливости

Средствами воспитания специальной выносливости считают разнообразные упражнения, в рамках этого вида спорта, с отягощениями, выполняемые главным образом в форме «круговой тренировки» и методом повторных усилий. Также специализируемые упражнения в искусственно усложненных условиях [4].

Для воспитания специальной выносливости применяются различные методы, которые дифференцированно и целенаправленно воздействуют на анаэробные возможности организма. Применяются самые различные средства циклического и ациклического характера. К упражнениям, применяемым в качестве совершенствования гликолитического механизма, предъявляются следующие требования.

Работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного упражнения, продолжительность от 20 сек до 2 мин, число повторений 3-5, число серий 4-6 интервал отдыха 2 минуты.

1. Упражнения, способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность примерно 10-15 сек, интенсивность максимальная. Упражнения выполняются повторно. Например, максимальное количество бросков (через бедро) за 4 x 20 сек, отдых между подходами убывающий 2мин-1мин-30сек.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжитель-

ность работы 45-30 сек, интенсивность 90-100% от максимальной доступной. Например, 5 серий (4 броска через левое плечо, 4 броска через правое плечо, 10 отжиманий с хлопком.) Отдых между упражнениями 5 сек, а интервал отдыха между сериями 3-5 минут.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60-90 с, интенсивность 85-90 % от максимально доступной. Например, 5 x (20 бросков через спину с участием 4 спортсменов + 10 отжиманий). Интервал отдыха между сериями 3-5 мин.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной [7].

Вопросы для повторения:

1. Какие две основные задачи преследует развитие выносливости?
2. Чем определяется выносливость борца в соревновательной деятельности?
3. Какие виды выносливости существуют?
4. Какие наиболее распространенные в массовой практике есть средства воспитания?
5. С какой интенсивностью должна выполняться работа при развитии специальной выносливости?

Рекомендуемая литература:

1. Базикелли К., БомпаТудор О. Периодизация тренировок для занятий спортом. // HumanKinetics; 3-е изд., 2015. – 365 стр.
2. Гуща, Р. А. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лёжа на занятиях по самбо / Р. А. Гуща, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 75-80.

Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног обеспечивают крайне важное условие в борьбе — устойчивость и безопасность маневрирования по ковру.

Величина площади опоры зависит от индивидуальных особенностей борца и прежде всего от длины его ног.

За основу расстояния между ступнями следует принять ширину своих плеч. В зависимости от роста это расстояние можно немного увеличивать в пределах 2 1/2-3 ступней в длину. Расположение ступней при разных стойках показано на рисунке 2.

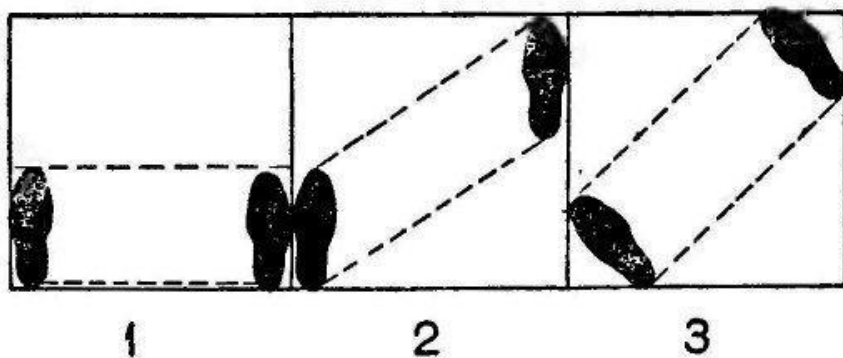


Рисунок 2 - Расположение ступней при разных стойках

Ступни самбиста оказываются не в квадратной площади опоры, а в несколько удлинённой. Поэтому большую роль в стойке играет направление средней линии площади опоры. Если расставить ноги только в ширину, то такая стойка будет устойчивой в боковых на-

правлениях и неустойчивой в передне–заднем направлении. Правильнее расставлять ступни по диагонали.

Наилучшее положение ступней будет параллельное и развернутое в направлении стоящей сзади ноги примерно под углом 35-45°.

Ноги должны быть выпрямлены в коленях и не напряжены. Стойка может быть «правая», если впереди находится правая нога, и «левая», если впереди левая нога. Самбист должен уметь бороться как из положения правой, так и левой стойки.

Туловище следует держать прямо, так как при наклонённом вперёд туловище затрудняется использование ног в процессе борьбы: они слишком удалены от противника. Кроме того, при наклонённом туловище труднее сохранять равновесие.

При правильной стойке проекция центра тяжести тела должна находиться почти в центре площади опоры, немного ближе к ноге, стоящей сзади, для того чтобы нога, стоящая впереди, как наиболее часто атакуемая, могла быть более подвижной.

Конечно, в ходе борьбы часто приходится сгибать ноги, ставить на одну линию (фронтальная стойка) и наклонять туловище, но следует неизменно возвращаться в прямую правую или левую стойку — положение, удобное как для защиты, так и для нападения. На рисунке 3 показана основная стойка самбистов.

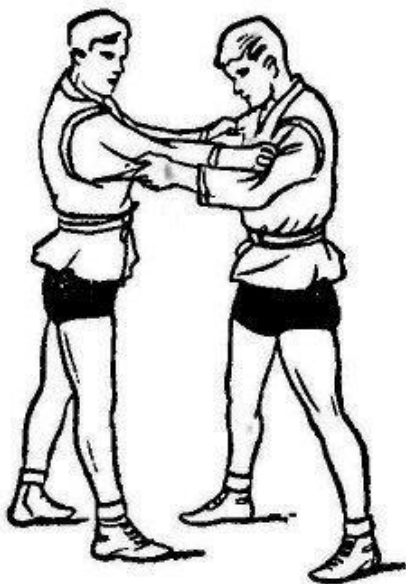


Рисунок 3 - Основная стойка самбистов

При борьбе стоя расстояние между двумя борцами называется дистанцией.

Дистанция в основном определяется захватом.

В борьбе самбо различают пять дистанций:

1. Дистанция вне захвата — при которой самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника (рис. 4, 1).

2. Дальняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками (рис. 4, 2).

3. Средняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища (рис. 4, 3).

4. Ближняя дистанция. Борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу (рис. 4, 4).

5. Дистанция вплотную. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.

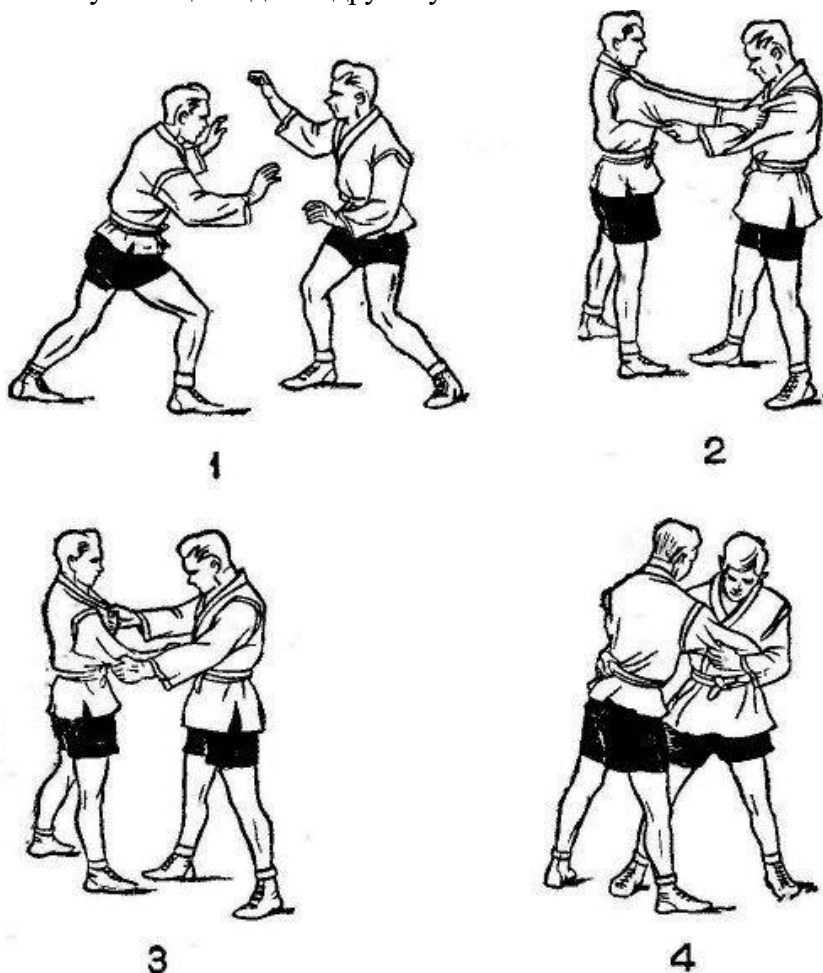


Рисунок 4 - Типы дистанций в самбо

Как бы ни была устойчива стойка самбиста, но если он стоит на одном месте, то любой толчок или рывок его тела грозит потерей равновесия.

Для восстановления равновесия нужно передвигаться в сторону толчков и рывков противника. При передвижении необходимо учитывать, что, делая каждый шаг, самбист на какое-то мгновение оказывается на одной ноге и в это время его положение мало устойчиво. Кроме того, самбист оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног. Понятно поэтому, какое большое значение имеет при борьбе стоя правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и практически освоить их.

Как правило, для передвижения надо сначала делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели передвижения, а затем подшагнуть другой ногой для сохранения обычного расстояния между ступнями. Например, нападающий стоит в положении правой стойки и ему нужно продвинуться вперед. В этом случае нужно сделать шаг вперед правой ногой и тут же подшагнуть левой.

Передвигаясь, надо стараться возможно меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной. Для этого нужно уметь передвигаться не только правильно, но и быстро.

Передвигаясь, не следует делать подряд несколько одинаковых движений: противник может это подметить и использовать в своих интересах.

Следует всегда избегать бесцельных передвижений. Нужно постоянно стремиться занять по отношению к противнику положение, выгодное для проведения задуманного приёма.

Если противник хочет захватить или атаковать своей ногой вашу стоящую впереди правую ногу, то, переменив правую стойку на левую, вы лишаете его возможности провести намеченные приёмы [14].

4.2. Обучение броскам в борьбе самбо

Изучая классификацию техники бросков, опираясь на учебно-методическое пособие, можно выделить несколько видов. [19] Классификация изображена на рисунке 5.

Современная борьба самбо охарактеризована борьбой в экипировке, где, как правило, используется двусторонний захват за отворот и рукав. Данный захват является неудобным при выполнении амплитудных бросков. Однако техника выполнения амплитудных бросков должна быть поставлена качественно. Это, как правило, гарантирует хорошую степень превосходства над противником в поединке [10].

Одним из современных и успешных вариантов обучения является работа с борцовской резиной, которая создает сопротивления для броска. Однако, резина при этом крепится не на неподвижной опоре, а к сопернику. Все это помогает атакующему приложить дополнительные усилия при выполнении атакующих действий. Также одним из способов повышения эффективности при изучении бросков являются одновременная тяга к себе партнера и резиновый жгут, привязанный в неподвижной опоре.

Все упражнения выполняются в 5 подходов по 10 повторений с 2-ух минутным отдыхом. Упражнения выполняются как равномер-

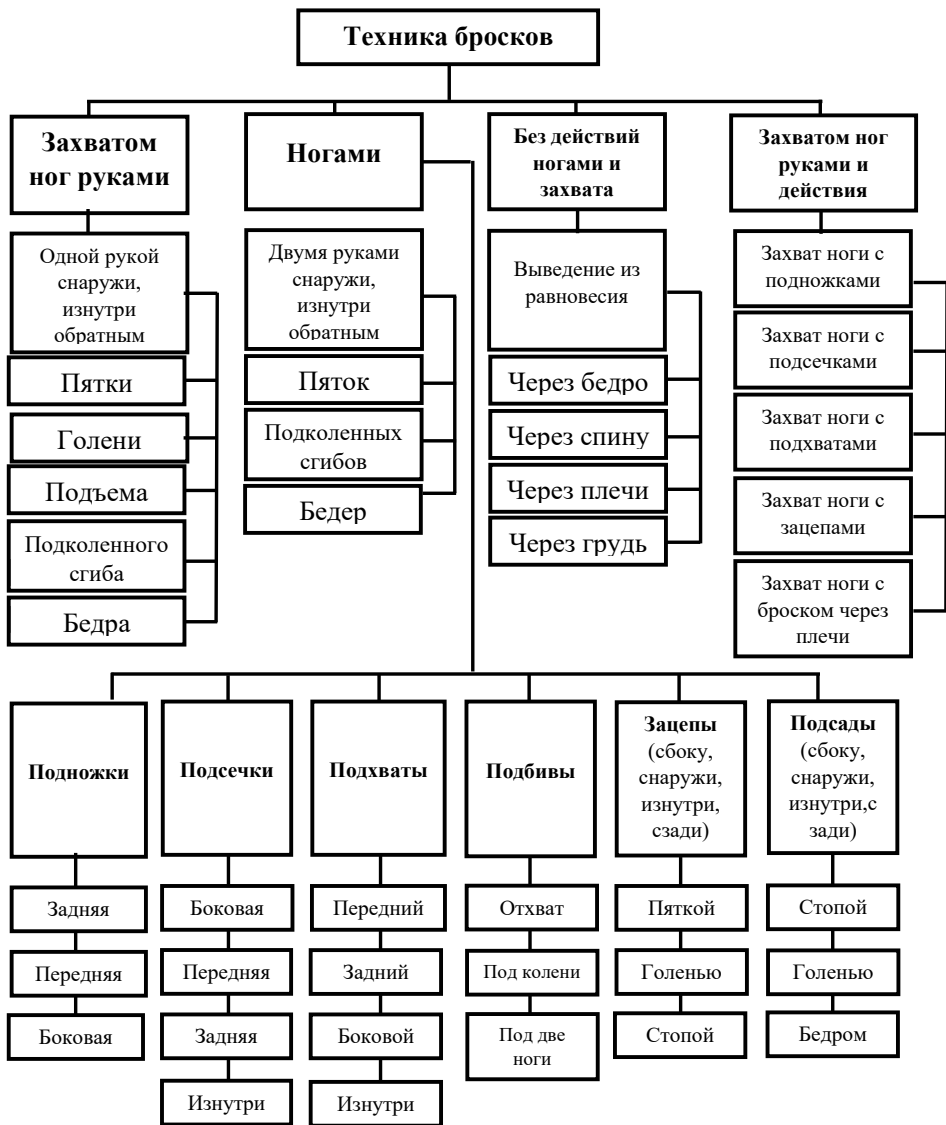


Рисунок 5 – Блок-схема техники бросков.

но, так и с ускорениями, на усмотрение тренера. При выполнении упражнения, которые связаны с использованием резиновых жгутов, тренеру нужно следить за правильным захватом жгута. Концы жгута должны быть взяты руками обычным хватом, исключая скручивания.

При выполнении упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы ног и рук. Один из основных способов, которые позволяют тренеру зафиксировать малозаметные ошибки, это синхронное выполнение правильного с движения вместе с обучаемым. Это позволяет облегчить непрерывное и внимательное наблюдение за всеми последовательными движениями, тем самым давая возможность сопоставить представляемое выполнение движения с реальным. Повторяя ошибочное действие в замедленном темпе, ошибки может не быть [14].

Благоприятные моменты для проведения бросков, способы подготовки к броскам. В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия. Как бы ни были коротки эти моменты, ими очень выгодно воспользоваться. Такие моменты наиболее часто встречаются, когда противник:

- 1) отвлечен чем-либо, не относящимся к борьбе на ковре;
- 2) находится в неустойчивом положении:
 - наклоняется вперед и оказывает давление на самбиста;
 - переносит тяжесть тела назад и тянет на себя;
 - переносит тяжесть тела на одну ногу;
 - скрещивает ноги;

– прыгает вокруг партнера;

– после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера.

Пример одного из основных бросковых техник, необходимых для включения в образовательную программу изображен на рисунке 6.



Рисунок 6 - Боковой переворот

4.3. Борьба в партере

Партер (*фр. parterre* — на земле) — термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост. Положение партера может дополнительно определяться как высокий партер (на коленях) и низкий партер (лёжа)

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 коврику 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. Для перевода борца в положение лежа на спине применяются, кроме бросков заваливания, и различные переворачивания.

Существует классификация техники приемов борьбы лежа. На рисунке 7 изображена классификация техники приемов борьбы лежа по А. Савчуку (2007). [19]

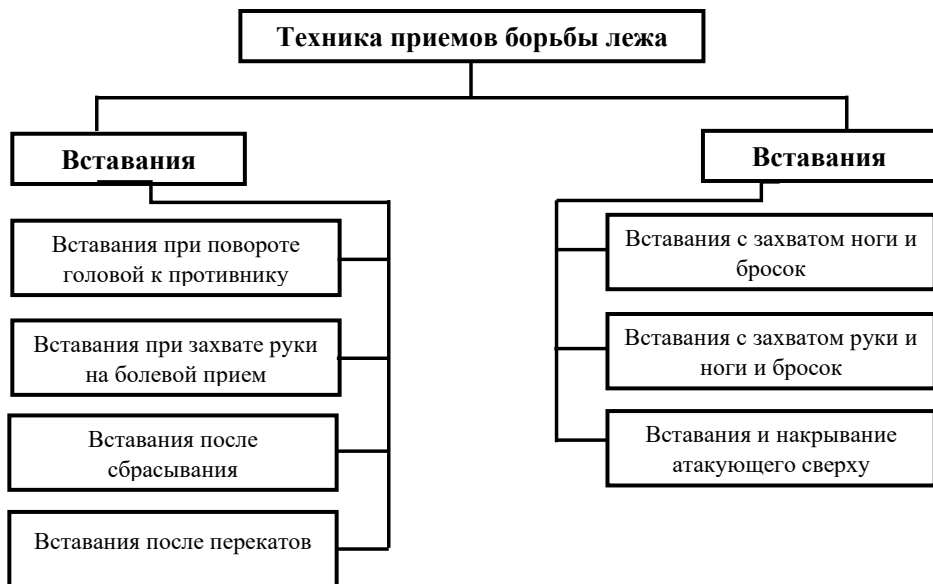


Рисунок 7 – Блок-схема техники приемов борьбы лежа.

Переворачивание захватом рук сбоку (рис. 8). Противник – в положении на четвереньках (рис. 8, а). Приставить колено правой ноги к колену левой ноги противника, а левую ногу поставить на всю ступню на одной линии с его руками. Обхватить руки противника обеими руками: левой рукой захватить его правую руку со стороны головы, ближе к локтю, а правой – захватить правую руку противника у локтевого сгиба из-под его груди (рис. 8, б). Подвести свое правое плечо больше под грудь противника и, прижимая его руки к своей груди, плечами и грудью толкнуть противника вперед – в сторону – вверх (рис. 8, в). Противник перевернется через свое правое плечо на спину (рис. 8, г).



а



б



в



г

Рисунок 8 - Переворачивание захватом рук сбоку

Удержание сбоку. Противник лежит спиной на ковре. Сесть на ковер у правого бока противника как можно дальше от него и прижаться верхней частью своего правого бока к боку и груди противника. Правой рукой обхватить шею противника, а левой захватить верхнюю часть его правого рукава, прижав плечом правое предплечье противника к своему боку. Правую ногу вытянуть вперед и, повернув носок вправо, упереться наружной стороной стопы в ковер, а левую ногу поставить на ковер, повернув ее влево так, чтобы бедро оказалось перпендикулярным туловищу противника. Наклонить голову как можно больше вперед – влево.

При попытке противника освободиться от удержания переворотом через голову нужно сильнее упереться правой ногой в ковер и, нажимая на грудь противника своим туловищем, правой рукой приподнять его голову. При попытке противника перебросить атакующего через себя нужно, опираясь верхней частью правого бока на грудь противника, отодвигаться от него по направлению к ступне своей левой ноги.

Обучение проведению болевых приемов на руки и ноги. С помощью болевых приемов воздействуют на суставы рук или ног противника, вызывая вначале болевое ощущение, дальнейшее же проведение приема может привести к растяжению связок или к разрывам суставных сумок. Узел ногой. При защите противника от удержания сбоку захватить левой рукой запястье правой руки противника (хватом сверху). Подводя правое бедро под правое плечо противника и нажимая левой рукой на запястье его правой руки, перегибать его локоть через бедро. Защищаясь от болевого приема, противник повернет предплечье ладонью по направлению к своей голове и согнет руку в локтевом суставе. Отжать вперед – вниз за свое правое бедро

кисть правой руки противника. Поднимая вверх и сгибая в колене, наложить голень правой ноги на запястье его правой руки (рис. 9).



а



б



в

Рисунок 9 - Проведение болевого приема на руку

Приближая правую согнутую ногу к своей левой ноге и одновременно приподнимая вверх – вперед правый тазобедренный сустав, нажать низом живота на плечо противника. Рука противника будет выкручена в плечевом суставе наружу. Рычаг колена от переворота противника через себя. Атакующий – в положении на четвереньках. Противник стоит на коленях с левой стороны атакующего и пытается перевернуть его захватом шеи из-под дальней руки. В этом случае надо пронести левую ногу между ног противника и зацепить стопой голень его правой ноги. Правой рукой захватить запястье правой руки противника и прижать его к своей груди. Прижать голень своей правой ноги к правому колену противника с внешней стороны. Опираясь на локоть правой отведенной в сторону руки, принять положение сидя на правой ягодице и быстро, перекатываясь на таз, левой ногой подбросить вверх правую ногу противника. Противник упадет на правый бок. Во время падения противника на бок скрестить ноги и зажать его бедро между своих бедер. Отпустив запястье правой руки противника, быстро наклониться вперед, захватить голень его ноги обеими руками и перегибать коленный сустав правой ноги против естественного сгиба через верхнюю часть своего левого бедра (рис. 10).



а



б



в



г



д

Рисунок 10 - Проведение болевого приема на ногу

Наиболее эффективными тренировочными упражнениями, способствующими наиболее эффективной борьбе в партере, на сегодняшний день, являются упражнения: «Шаг в приседе с разворотом», «Разворот на лопатках», «Забегание ногами по кругу «волчком», «Звезда» со сменой ног и переворотом тела – для борьбы в партере»

«Шаг в приседе с разворотом»

Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на руки и ноги из различных положений сверху, со стороны головы, со стороны ног в качестве атак или контр. атак, а также применять как движение, способствующее выйти из опасного положения, при защите.

Исходное положение. Стойка на коленях, руки в стойке. Выполняет шаг правой ногой вперед таким образом, чтобы голень и бедро вашей ноги находились под прямым углом. Одновременно отрываясь коленями от ковра и, немного отрывая пятки, выполняет разворот влево.левой рукой опирается на ковер. Тело немного наклонено вперед. Создаётся пара сил. При выполнении разворота центр массы тела распределен равномерно на левую и правую ноги. Борец руками опирается на ковер, или держит их приподнятыми на уровне груди в борцовской стойке, что создаёт для себя точку опоры. С позиции биомеханики создаётся поступательно вращательное движение телом на носках с движением ног вперёд.

«Разворот на лопатках»

Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на

руки и ноги из положения на спине находясь внизу, в качестве контр. атак, а также применять как движение, способствующее выйти из опасного положения, при защите.

Исходное положение. Борец из положения лежа поднимает согнутые ноги вверх. Разворот выполняет при помощи движений телом, плечами и ногами вверх-вниз. Данное упражнение характерно при защите снизу от атак соперника сверху, позволяет более качественно и экономично выходить из различных положений без лишних затрат энергии и сил. С позиции законов биомеханики создаётся поступательно-вращательное движение, одновременно выполняется толчковое движение, где точкой опоры является борцовский ковёр, земля. Ситуация. Соперник атакует со стороны ног. Разворот на лопатках. Разворот выполняется влево, вправо и по кругу.

«Забегание ногами по кругу «волчком»

Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на руки и ноги находясь в положении сверху, в качестве атак и контр. атак

Исходное положение. лежа, опираясь руками на спину партнера, при этом грудью плотно прижавшись к его спине, а ноги раскинув в стороны. При забегании – ноги выполняют приставные шаги. Забегание можно выполнять на все 360 градусов по кругу. Рис. 5. Предлагаемое упражнение позволяет вытянуть руку и прийти в более выгодное положение при атаках сверху. Это упражнение достаточно простое, эффективное и экономично с позиций затрат энергии и сил. С позиции биомеханики при движении создаётся поступательно-вращательное движение, где ноги расставлены широко

с целью увеличения плоскости опоры. Точкой вращения являются кисти рук и центр грудной клетки. Специально подготовительное упражнение можно разучивать и отрабатывать в подготовительной части занятий.

«Звезда» со сменой ног и переворотом тела – для борьбы в партере»

Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить уходы с удержаний и из различных опасных положений, в качестве защиты, атак или контр. атак

Исходное положение. Упор, лежа сзади, ноги согнутые, разведены в сторону, таз опущен вниз, ковра не касается. Борец, меняя положение своих ног и, разворачиваясь лицом к коврику, выполняет опору на одну руку и резко выполняет вращательное движение тазом и всем телом. После чего приходит в положение, где ноги и руки расставлены друг от друга в стороны. Затем, меняя положение своих ног и вращаясь тазом и всем телом, при этом опирается на одну руку, возвращается в исходное положение. Необходимо быстро научиться менять положение ног и создавать наибольшую плоскость опоры ногами, а также вращать тазом и разворачиваться всем телом, опираясь при этом руками на ковер. Упражнение целесообразно выполнять в момент уходов с удержаний, а также в ситуации, когда борец оказался на спине и ему необходимо быстро развернуться лицом к сопернику [3].

Вопросы для повторения:

1. Почему при правильной стойке проекции центра тяжести тела должна находиться почти в центре площади опоры?
2. Сколько дистанций выделяют в самбо?
3. Какие есть благоприятные моменты для проведения броска соперника?
4. Что такое партер?

Рекомендуемая литература:

1. Аскеров, Р. Р. Особенности подготовки самбистов к соревнованиям на начальном этапе подготовки / Р. Р. Аскеров // ЛУЧШИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ 2021: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 28 июня 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 141-145.
2. Колесник И.С., Гатин Ф.А., Осипов Д.А. Формирование коммуникативных навыков в процессе спортивной подготовки боксеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №1.
3. Невойт, А. Ю. Влияние занятий спортивной борьбой «Самбо» на физическую подготовку студентов / А. Ю. Невойт // ModernScience. – 2022. – № 5-1. – С. 364-367.
4. А. Савчук, Г. Знаменский, В. Денискин, Е. Панов Борьба самбо для женщин. – Красноярск: 2007. – С. 130-135.

ГЛАВА 5.

ПРОДВИНУТЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В САМБО

5.1. Анализ противников и стратегии ведения боя

В самбо высокого уровня способность анализировать стратегии и стили противников и адаптироваться к ним так же важна, как и физические навыки. Тактический анализ предполагает детальное понимание сильных и слабых сторон соперника, привычных движений и предпочтительных схем ведения боя.

Видеоанализ: просмотр видеозаписей предыдущих матчей соперников позволяет выявлять общие приемы, стратегии и потенциальные уязвимости в подходе своих оппонентов.

Понимание психологии соперника: наблюдение за языком тела соперника и его реакциями во время матча может дать представление об уровне его уверенности, усталости и потенциальной реакции на определенные движения или стратегии.

Адаптация стратегий: основываясь на этом анализе, спортсмены-самбисты могут адаптировать свой стиль ведения боя и стратегию. К данному пункту можно отнести сосредоточение внимания на конкретных приемах, которые, как известно, эффективны против противника, или избегание определенных ситуаций, в которых противник продемонстрировал силу.

5.2. Продвинутые приемы борьбы хватом

Борьба хватом является фундаментальным аспектом самбо, где достижение и поддержание профессионального хвата может обеспечить значительные тактические преимущества. Продвинутой борьбой хватом выходит за рамки базовых приемов и переходит к стратегическому контролю и манипулированию.

Наступательный и оборонительный захват: продвинутой захват включает в себя как наступательные стратегии для завоевания выгодных позиций, так и защитные маневры для ослабления или нейтрализации захвата противника.

Разрывы хватов и переходы: спортсмены высокого уровня осваивают различные техники, позволяющие разрывать захваты противника, одновременно переходя в более доминирующие позиции. Все это требует сочетания физической силы, быстрых рефлексов и стратегического предвидения.

Использование хватов для контроля и атак: эффективный контроль хвата может использоваться для определения темпа матча, контроля движений соперника, подготовки бросков и защиты от атак. Тренировка включает в себя развитие силы хвата, выносливости и способности быстро менять захваты в зависимости от ситуации.

5.3. Психологическая война и ментальная тактика на соревнованиях

Ментальная и психологическая тактика играют значительную роль в соревновательном самбо. Способность сохранять психическую стойкость и использовать психологические стратегии может быть столь же решающей, как и физическая доблесть.

Психическая стойкость и сосредоточенность: развитие психической стойкости включает в себя тренировки по сохранению сосредоточенности, управлению стрессом и восстановлению после неудач во время матча. Такие техники, как визуализация, медитация и дыхательные упражнения, могут повысить психическую устойчивость.

Психологические стратегии против оппонентов: к ним относятся такие тактики, как симуляция слабости или усталости, чтобы вызвать у противника ложное чувство безопасности, использование агрессивных поз или техник для запугивания или изменение техник и ритмов для создания непредсказуемости.

Борьба с психологическим давлением: борьба с психологическим давлением соревнования включает в себя стратегии сохранения спокойствия под давлением, такие как сосредоточение на процессе, а не на результате, пребывание в настоящем моменте и опора на тщательное обучение и подготовку [22].

В заключение, передовые тактические подходы в самбо включают в себя всестороннее понимание анализа противника, сложные приемы борьбы хватом, а также применение психологической вой-

ны и ментальных тактик. Сочетание этих элементов может значительно повысить эффективность спортсмена-самбиста в соревновательных сценариях.

Вопросы для повторения:

1. Почему важно тактически анализировать противников?
2. Что подразумевает под собой наступательный и оборонительный захват?
3. Что включают в себя передовые тактические подходы в самбо?

Рекомендуемая литература:

1. Харлампиев, А. А. Самозащита без оружия (самбо) (учебное пособие для сотрудников милиции). Москва: МО СССР, 1958. - 180 с.
2. Шеридан С. Разум бойца: внутри ментальной игры. // GrovePress, 2010. – 304 стр.

ГЛАВА 6.

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Предсоревновательная подготовка и разработка стратегии

Эффективная предсоревновательная подготовка в самбо многогранна и требует сочетания физической подготовки, технического мастерства и умственной подготовленности.

Индивидуальная физическая подготовка: предполагает составление графика тренировок, интенсивность которых постепенно увеличивается, с акцентом как на общую физическую подготовленность, так и на специфические спортивные навыки. Особое внимание уделяется выносливости сердечно-сосудистой системы, силе, гибкости и упражнениям по предотвращению травм.

Повышение технических и тактических навыков: спортсмены целенаправленно оттачивают свои технические навыки, делая упор на те приемы и стратегии, которые наиболее эффективны для их стиля и предполагаемых соперников. Может включать анализ прошлых выступлений для определения ключевых областей для улучшения.

Ментальная и психологическая подготовка: методы ментальной тренировки, такие как упражнения на визуализацию, медитация и позитивные аффирмации, используются для укрепления уве-

ренности, управления тревогой перед соревнованиями и мысленной отработки стратегий.

Питание и контроль веса: Соблюдается определенный план диеты, позволяющий спортсменам достичь оптимальной весовой категории без ущерба для питания или уровня энергии. Включает тщательный мониторинг потребления калорий, баланса макроэлементов и уровня гидратации [4].

6.2. Анализ мест проведения соревнований и адаптация к различным условиям

Оптимальное выступление в различных условиях соревнований требует детального понимания и адаптации к уникальным характеристикам каждого места проведения.

Исследование и анализ площадок: сбор информации о месте проведения соревнований, такой как тип используемых матов, условия освещения и планировка. Тренировки на похожих поверхностях или в аналогичных условиях могут помочь спортсменам быстрее адаптироваться.

Адаптация к путешествиям и смене часовых поясов: при проведении соревнований в разных географических точках такие стратегии, как постепенная корректировка графика сна и времени тренировок, помогают смягчить влияние разницы в часовых поясах. Кроме того, важны стратегии борьбы с усталостью в пути, такие как использование компрессионной одежды во время перелетов и приоритетный отдых по прибытии.

Экологическая подготовка: для соревнований на открытом воздухе или на площадках с уникальными климатическими условиями (такими как высокая влажность или высота над уровнем моря) спортсмены могут проходить специальную подготовку для акклиматизации своего организма, включая тепловую акклиматизацию или высотную подготовку.

6.3. Стратегия и управление весовой категорией

Стратегическое управление весовой категорией имеет важное значение для оптимизации производительности и сохранения здоровья.

Долгосрочный контроль веса: предполагает поддержание здорового и стабильного веса с помощью сбалансированной диеты, богатой питательными веществами, и последовательного режима тренировок. Регулярный мониторинг состава тела (мышечной массы, процентного содержания жира) помогает принимать обоснованные решения о корректировке диеты и тренировок.

Методы кратковременного снижения веса: методы, такие как дозирование воды и сужение порций, манипулирование углеводами, тщательно планируются и выполняются, чтобы свести к минимуму негативное воздействие на здоровье. Крайне важно, чтобы эти методы контролировались медицинскими работниками для обеспечения безопасности.

Быстрое восстановление после снижения веса: стратегии быстрого восстановления после снижения веса, включая специаль-

ные протоколы регидратации и богатую питательными веществами пищу, которая легко усваивается, необходимы для восстановления энергии и физического баланса перед соревнованиями [13].

6.4. Анализ после соревнований и обратная связь

Тщательный постконкурсный анализ является ключом к постоянному совершенствованию и будущему успеху.

Подробный анализ результатов: Используя видеозаписи, спортсмены и тренеры детально анализируют каждый матч, изучая техническое исполнение, тактические решения и время реакции. Такой анализ помогает выявить как сильные стороны, которые следует использовать, так и слабые стороны, требующие дальнейшего развития.

Интеграция обратной связи: конструктивная обратная связь собирается не только от тренеров, но и от коллег, партнеров по тренировкам и даже соперников, когда это возможно. Многоплановая обратная связь обеспечивает более полное понимание результатов спортсмена.

Эмоциональная и психологическая оценка: размышления об эмоциональном опыте соревнований, включая преодоление стресса, реакцию на победу или поражение и общую психологическую устойчивость, также необходимы для психологического роста.

Разработка будущих стратегий: идеи, полученные в результате анализа и обратной связи, используются для формулирования стратегий будущих тренировок и соревнований. Что включает в себя

постановку конкретных, измеримых, достижимых, актуальных и привязанных ко времени (SMART) целей, на которых следует сосредоточиться в предстоящих циклах обучения.

В заключение, стратегическое планирование соревнований по самбо предполагает комплексный подход и включает тщательную физическую, техническую, психологическую и материально-техническую подготовку перед соревнованиями, а также тщательный анализ и включение обратной связи после соревнований.

Вопросы для повторения:

1. Что нужно для эффективной предсоревновательной подготовки?
2. Чем полезна экологическая подготовка?
3. Какие существуют методы кратковременного снижения веса?
4. Какие есть анализы после соревнований?

Рекомендуемая литература:

1. Базикелли К., БомпаТудор О. Периодизация тренировок для занятий спортом. // HumanKinetics; 3-е изд., 2015. – 365 стр.
2. Мерфи Ш. Справочник по спортивной психологии. // HumanKinetics; 1-е изд. 2004. - 368 стр.

ГЛАВА 7.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМБИСТОВ

Высокие спортивные результаты профессиональных спортсменов зависят не только от уровня физической и технической подготовки, важнейшим фактором, непосредственно влияющим на высокую результативность, является высокий уровень психологической готовности к деятельности.

Д.С. Щедрин в своем исследовании выделил основные психологические особенности спортсменов-самбистов, непосредственно влияющих на их результативность. Автор относит к ним:

1. Оптимальный уровень общительности (коммуникативные навыки).
2. Равное сочетание доверчивости и подозрительности.
3. Нормальный уровень агрессивности
4. Адекватная оценка личного спортивного потенциала.
5. Открытость новому опыту.
6. Направленность на будущее
7. Развитая способность к тактическому планированию.
8. Высокий уровень самоконтроля.
9. Настойчивость в достижении цели.

Таким образом возрастает необходимость, при обучении юных самбистов задействовать в тренировочном процессе индивидуальный подход, позволяющий развивать описанные выше характеристики для необходимого уровня.

На наш взгляд, наиболее значимыми психологическими характеристиками, на которые в силах повлиять тренер будут:

- коммуникативные навыки;
- агрессия;
- настойчивость в достижении цели (волевые качества).

7.1. Коммуникативные навыки спортсменов-самбистов

Уровень развития коммуникативных умений и навыков является одним из важных компонентов спортивной подготовки самбиста, от степени сформированности которых зависит стиль поведения спортсмена. Установление рациональных взаимоотношений спортсмена с тренерами, партнерами, соперниками влияет на повышение спортивной квалификации, формирует способность к объективной оценке собственной технико-тактической, физической, интеллектуальной подготовки.

Значимость коммуникативных навыков заключается в том, что она позволяет:

- осознать уровень духовно-нравственного, интеллектуального развития по отношению к своим товарищам по команде, соперникам, окружающим людям;

- получить возможность обмена спортивным и социальным опытом;

- иметь представление о мнении тренера, членов команды, а также окружающих людей о себе.

Формирование коммуникативных навыков, установление рационального взаимодействия с окружающими людьми, обеспечивают не только лучшие взаимоотношения с тренером, но и позволяют более успешно управлять психоэмоциональным состоянием, контролировать ситуацию; приобретать знания и необходимую информацию в процессе бесед с тренером, соперниками, товарищами по команде. В основу поведения спортсмена, установления нравственных отношений с тренером, товарищами по команде, другими людьми заложен уровень общей культуры и воспитанности, сформированный в семье, получивший дальнейшее развитие в школе и спортивном клубе. Значительная роль в этом процессе принадлежит тренеру, владеющему разнообразными способами организации условий для воспитания и перевоспитания подростка средствами самбо; обеспечения эффективной спортивной деятельности, направленной не только на повышение спортивного мастерства, но и формирование общественно значимых черт характера и свойств личности. Роль тренера, моделирующего процесс спортивной подготовки и формирования личности, состоит в том, чтобы придать педагогическим воздействиям направленный, системный характер; обеспечить преемственность в постановке задач повышения уровня спортивного мастерства и непрерывного духовного развития. Формирование коммуникативных навыков боксеров различной квалификации позволяет осуществлять непрерывный процесс обучения, тренировки и воспитания, логически перерастающий в самовоспи-

тание - основной путь самопознания, саморазвития и самосовершенствования личности [6].

7.2. Агрессия самбистов

Агрессивное поведение служит формой реагирования, физического и психического дискомфорта, стрессов, фрустраций. Кроме того, оно может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели. В связи с этим успешность спортивной деятельности в значительной степени определяется психофизиологическими особенностями индивидуума, в том числе уровнем различных характеристик агрессивности [12].

Под агрессией (агрессивным поведением) в спорте подразумеваются умышленные, деструктивные действия спортсменов, мотивированные враждебностью либо гневом, которые выходят за рамки спортивных правил и норм, способные причинить вред объектам нападения через физический ущерб или психологический дискомфорт.

Подобное поведение в спорте, безусловно, противоречит главным целям воспитания и развития личности спортсмена и указывает на наличие существенных недостатков в работе спортивного педагога. Демонстрация агрессии спортсменами самой высокой квалификации, говорит о том, что даже заслуженные тренеры высших категорий, работающие с ними, не всегда оказываются способными контролировать поведение своих воспитанников и создавать необходимые условия для профилактики агрессивных состояний во время соревнований и тренировок.

Условиями для профилактики агрессивных состояний в тренировочном процессе будут являться:

- установление контакта с тренируемым;
- уважительное отношение к тренируемому, как к личности;
- положительное отношение тренера к внутреннему миру подопечного.

При наличии высокого уровня агрессивности необходимо вести коррекционную работу с тренируемым, не отстраняя его от деятельности. Необходимо научить тренируемого способом контроля агрессивных состояний, помогать в развитии положительной самооценки.

Необходимо научить подростка относиться к тем вещам в жизни, которые изменить уже нельзя – спокойно. Важным моментом выступает не допускать хроническое нервное истощение и усталость, поскольку они лежат в основе агрессии и раздражительности.

7.3. Управление настойчивостью в достижении целей у спортсменов-самбистов

Среди волевых свойств и качеств спортсменов важную роль играет настойчивость, представляющая собой одну из базовых составляющих характера. Она выражается в склонности или предрасположенности совершать активные и целенаправленные действия ради достижения необходимого результата даже в неблагоприятных ситуациях, преодолевая при этом внешние, объективные пре-

пятствия и внутренние, субъективные переживания и конфликты, в произвольном продолжении целенаправленных действий и поступков, не обязательно доставляющих удовольствие.

Настойчивость позволяет мобилизовать свои силы и ресурсы ради длительной борьбы с трудностями, проявлять постоянство в стремлении к достижению широкомасштабной цели, а также активную саморегуляцию при продвижении к ней; а также необходимым психологическим компонентом реализации своего потенциала разными лицами, в том числе спортсменами высокой квалификации.

Несомненно, развитию настойчивости может способствовать глубокое осознание необходимости этого свойства для успеха в достижении высоких результатов в выбранном деле; частые переживания радости, гордости, самоуважения в процессе преодоления трудностей и достижения спортивных побед; убежденность в том, что любое успешное продвижение к цели зависит только от самого человека и его способностей, навыков, умений, а также отсутствие операциональных трудностей из-за несформированности навыков преодолевать препятствия и эмоциональных проблем при проявлении настойчивости, обусловленных неуверенностью в себе, низкой самооценкой и т. п.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что для улучшения данной характеристики тренер может помочь:

1. Расширить спектр возможных целей и мотивов настойчивого поведения;
2. Объяснить о способах реализации поставленных целей;
3. Облегчить переживание трудностей в достижении крупных целей;

4. Помочь правильно расставить приоритеты в тренировочном процессе;
5. «Подсветить» успехи спортсмена, для более четкой картины его успехов.

Чем яснее спортсмены видят цель и предмет своих настойчивых устремлений, чем точнее осознают свои особенности и адекватнее оценивают планируемые достижения, тем легче и с более значительным удовольствием проявляют упорство и решительность, используя для этого гибкие стратегии и тщательно контролируя себя, свои действия и поступки. Вместе с тем преследование личных целей и желаний положительно влияло на выработку навыков практического осуществления настойчивости и способов преодоления беспокойства и тревоги. Их убежденность в собственной исключительности эмоционально окрашивает социально значимые устремления [8].

Вопросы для повторения:

1. Какие основные психологические особенности спортсменов-самбистов выделяет Д. С. Щедрин?
2. В чем заключается значимость коммуникативных навыков?
3. Что подразумевается под агрессивным поведением?
4. Какие существуют меры профилактики агрессивного состояния у спортсмена?

Рекомендуемая литература:

1. Бин А. Спортивное питание для юных спортсменов. // FireflyBooks, 2012. – 154 стр.
2. Ленюшкин, Н. Э. Индивидуально-типологические особенности настойчивости спортсменов высокой квалификации / Н. Э. Ленюшкин, Н. А. Фомина, Я. Ю. Безрядин // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1(61). – С. 160-174.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2014.

ГЛАВА 8.

ПИТАНИЕ И ДИЕТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ В САМБО

8.1. Основы правильного питания

Эффективное питание является важной составляющей спортивных результатов, и это особенно актуально для спортсменов-самбистов. Потребности спортсменов в питании сложны и многогранны, отражая требования этого вида спорта, который сочетает в себе элементы борьбы, дзюдо и других боевых искусств. Хорошо спланированная диета помогает улучшить результаты, снизить риск травм и обеспечить быстрое восстановление.

Режим питания спортсмена-самбиста должен учитывать несколько ключевых аспектов: баланс макронутриентов, достаточность микроэлементов, энергетические потребности и время приема пищи.

Баланс макронутриентов: предполагает потребление углеводов, белков и жиров в соответствующих соотношениях. Углеводы необходимы для поддержания уровня энергии во время интенсивных тренировок и соревнований. Белки – для восстановления и роста мышц, в то время как жиры важны для гормональных функций и накопления энергии.

Достаточное количество микроэлементов: витамины и минералы занимают важное место в производстве энергии, синтезе

гемоглобина, здоровье костей, иммунной функции и сокращении мышц. Диета, богатая фруктами, овощами, нежирными белками, цельными зёрнами и молочными продуктами, может помочь удовлетворить потребности в этих микроэлементах.

Энергетические потребности: спортсменам-самбистам необходимо потреблять достаточное количество калорий для поддержания своей тренировки, одновременно контролируя массу и состав тела. Энергетические потребности варьируются в зависимости от интенсивности, продолжительности, частоты тренировок и целей спортсмена по составу тела.

Время приема пищи: правильное распределение приемов пищи и перекусов может оптимизировать уровень энергии и восстановление. Как правило, рекомендуется сбалансированный прием пищи за несколько часов до тренировки и сочетание белков и углеводов вскоре после тренировки, чтобы способствовать восстановлению [6].

8.2. Методы контроля веса и снижения веса

Контроль веса является важнейшим аспектом самбо, поскольку спортсменам часто необходимо поддерживать или достигать определенной весовой категории. Эффективные стратегии контроля веса включают долгосрочное планирование диеты и краткосрочные методы снижения веса.

Долгосрочный контроль веса: предполагает поддержание здоровой массы тела с помощью сбалансированной диеты и регулярных

физических упражнений. Крайне важно избегать методов быстрого похудения, поскольку они могут негативно сказаться на здоровье и производительности.

Краткосрочное снижение веса: относится к быстрой потере массы, которая часто требуется перед соревнованиями. Методы включают ограничение жидкости, посещение сауны и временную корректировку рациона питания. Крайне важно подходить к снижению веса с осторожностью, чтобы избежать обезвоживания, дефицита питательных веществ и других рисков для здоровья.

8.3. Стратегии гидратации во время тренировок и соревнований

Гидратация является ключевым фактором спортивных результатов. Обезвоживание может ухудшить силу, выносливость и когнитивные функции.

Потребности в гидратации: варьируются в зависимости от индивидуального уровня потоотделения, интенсивности упражнений, продолжительности и условий окружающей среды. Спортсмены должны стремиться начинать свою тренировку или соревнование с поддержания нормально уровня воды в организме.

Рекомендации по потреблению жидкости: рекомендуется регулярно употреблять жидкость в течение дня и дополнять ее во время и после тренировок или соревнований. Употребление напитков с повышенным содержанием электролитов может быть полезным для восполнения солей, теряемых с потом.

Мониторинг состояния гидратации: спортсмены могут контролировать свое состояние гидратации, наблюдая за цветом мочи (бледно-соломенный цвет) и отслеживая изменения массы тела до и после тренировки [5].

Данные стратегии должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и целям спортсмена, учитывая график его тренировок, интенсивность и требования соревнований.

Вопросы для повторения:

1. Чему способствует правильное питание для спортсмена-самбиста?
2. Какие есть методы контроля и снижения веса?
3. Дайте рекомендации по потреблению жидкости.
4. Как можно контролировать состояние гидратации?

Рекомендуемая литература:

1. Бернардо Д. Современное спортивное питание. // HumanKinetics; 3-е изд., 2020. – 528 стр.
5. Бин А. Спортивное питание для юных спортсменов. // FireflyBooks, 2012. – 154 стр.

ГЛАВА 9.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В САМБО

9.1. Распространенные травмы в самбо и их профилактика

Самбо, боевое искусство и вид единоборств, по своей сути сопряжено с риском получения травм из-за своей физической и соревновательной природы. Распространенные травмы в самбо включают растяжения опорно-двигательного аппарата, связок, ушибы, вывихи суставов и сотрясения мозга. Профилактические стратегии необходимы для минимизации этих рисков.

Методы профилактики травм: включают в себя целый ряд упражнений. Правильная разминка и охлаждение имеют важное значение для подготовки организма к суровым тренировкам и для восстановления после. Силовые упражнения укрепляют мышцы и суставы, снижая риск получения травм. Кроме того, необходимо овладеть правильной техникой и соблюдать правила безопасности во время тренировок и соревнований.

Защитное снаряжение: использование соответствующего защитного снаряжения, такого как каппы, головные уборы, наколенники и опоры для суставов, может предотвратить или уменьшить тяжесть травм.

Отдых и восстановление: регулярные периоды отдыха (достаточный сон, запланированные дни отдыха) необходимы для того,

чтобы организм мог восстановиться и предотвратить травмы от чрезмерных нагрузок [2].

9.2. Методы реабилитации спортсменов-самбистов

Реабилитация является важнейшим компонентом процесса восстановления после травмы. Она направлена на восстановление физической формы и функциональных возможностей травмированного спортсмена до уровня, существовавшего до травмы.

Первичное лечение травмы: обычно проводится по протоколу RICE - покой, лед, компрессия и подъем. Такой подход помогает уменьшить воспаление и боль сразу после травмы.

Физиотерапия: индивидуальные программы физиотерапии часто включают упражнения для восстановления силы, гибкости и диапазона движений. Также могут использоваться такие методы, как массаж, ультразвуковая терапия и электростимуляция.

Постепенное возвращение к спорту: необходим поэтапный подход к возвращению к тренировкам, который начинается с легких, не требующих воздействия движений, постепенно переходя к упражнениям, специфичным для спорта. Спортсмен должен возвращаться к полноценным тренировкам и соревнованиям только после того, как он полностью восстановит функциональность и силу и избавится от боли.

9.3. Психическое восстановление и стратегии преодоления травм у спортсменов

Психическое и эмоциональное восстановление так же важно, как и физическое. Травмы могут привести к разочарованию, тревоге и снижению уверенности в себе, с которыми необходимо бороться для полной реабилитации.

Психологическая поддержка: консультирование или поддержка спортивной психологии могут быть полезными. Такие методы, как постановка целей, визуализация и позитивный разговор с самим собой, могут помочь в поддержании настроения во время выздоровления.

Социальная поддержка: поддержка со стороны тренеров, товарищей по команде, семьи и друзей обеспечивает связь, которая может предложить эмоциональный комфорт и ободрение.

Поддержание психического здоровья: занятия деятельностью, не связанной со спортом, могут помочь сохранить психическое благополучие. К ним можно отнести хобби, легкие физические нагрузки или саморазвитие [15].

Таким образом, профилактика травм и восстановление в самбо требуют многогранного подхода, учитывающего физические, психологические и эмоциональные аспекты. Принятие профилактических мер, соблюдение структурированных протоколов реабилитации и поддержка психического здоровья - все это особо важно для благополучия и успешного возвращения спортсменов-самбистов в свой вид спорта.

Вопросы для повторения:

1. Какие существуют распространенные травмы у спортсменов-самбистов?
2. Опишите методы профилактики травм.
3. На что направлена реабилитация спортсменов-самбистов?
4. Почему важно поддерживать психическое здоровье?

Рекомендуемая литература:

1. Андерсон Марсия К., Парр Гейл П. Основы лечения спортивных травм. // LW; 3-е изд., 2011. – 384 стр.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2014.
3. НедимДоралМ. Спортивные травмы: профилактика, диагностика, лечение и реабилитация. //Springer; 2-е изд., 2015. – 341 стр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акинин, М. Д. Самбо: история и современность / М. Д. Акинин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2020. – № 1. – С. 40-46.
2. Андерсон Марсия К., Парр Гейл П. Основы лечения спортивных травм. // LW; 3-е изд., 2011. – 384 стр.
3. Аскеров, Р. Р. Особенности подготовки самбистов к соревнованиям на начальном этапе подготовки / Р. Р. Аскеров // ЛУЧШИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ 2021: Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 28 июня 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 141-145.
4. Базикелли К., БомпаТудор О. Периодизация тренировок для занятий спортом. // HumanKinetics; 3-е изд., 2015. – 365 стр.
5. Бернардо Д. Современное спортивное питание. // HumanKinetics; 3-е изд., 2020. – 528 стр.
6. Бин А. Спортивное питание для юных спортсменов. // FireflyBooks, 2012. – 154 стр.
7. Гуца, Р. А. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лёжа на занятиях по самбо / Р. А. Гуца, А. Н. Нежелской, С. О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 75-80.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2014.

9. Козлов А. М. Начало распространения и развития восточных боевых искусств в Европе и мире / А. М. Козлов // Вестник ТГУ. – 2014. – №1 (129). – С.136 – 140
10. Колесник И.С., Гатин Ф.А., Осипов Д.А. Формирование коммуникативных навыков в процессе спортивной подготовки боксеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №1.
11. Кugno Эдуард Эдуардович, Григорьев Александр Алексеевич, Шевцова Анна Андреевна Методика воспитания выносливости у самбистов 14-16 лет // Наука-2020. 2017. №4 (15).
12. Ленюшкин, Н. Э. Индивидуально-типологические особенности настойчивости спортсменов высокой квалификации / Н. Э. Ленюшкин, Н. А. Фомина, Я. Ю. Безрядин // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1(61). – С. 160-174.
13. Мерфи Ш. Справочник по спортивной психологии. // HumanKinetics; 1-е изд. 2004. – 368 стр.
14. Невойт, А. Ю. Влияние занятий спортивной борьбой «Самбо» на физическую подготовку студентов / А. Ю. Невойт // ModernScience. – 2022. – № 5-1. – С. 364-367.
15. НедимДоралМ.Спортивные травмы: профилактика, диагностика, лечение и реабилитация. // Springer; 2-е изд., 2015. – 3441 стр.
16. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дис.канд. пед. наук А.Ю. Осипов. — Красноярск, 2008. — 23 с.

17. Пасмуров, Г.И. Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки. Учебно-методическое пособие: КФУ, 2015 – 60 с.
18. Петрушкина, Н.П. Уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, Н. А. Симонова [и др.] // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 4. – С. 108-115.
19. А. Савчук, Г. Знаменский, В. Денискин, Е. Панов Борьба самбо для женщин. – Красноярск: 2007. – С. 130-135.
20. Федосеева, И. А. Самбо как социокультурная практика оздоровления детей / И. А. Федосеева, Р. А. Гуца // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4(80). – С. 88-94.
21. Харлампиев А. А. Борьба САМБО. — М.: «Физкультура и спорт», 1964. — 388 с.
22. Харлампиев, А. А. Самозащита без оружия (самбо) (учебное пособие для сотрудников милиции). Москва: МО СССР, 1958. - 180 с.
23. Шеридан С. Разум бойца: внутри ментальной игры. // GrovePress, 2010. – 304 стр.
24. Шиленко Ольга Витальевна, Петрова Татьяна Николаевна, Пьянзина Надежда Николаевна, Пинчук Татьяна Валериевна ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №5.

Галсан Хубисхалович Бадмацыренов

МЕТОДОЛОГИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО САМБО

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 25.03.2024г. Формат А5.

Усл.печ.л. 88. Бумага офсетная

Тираж 10 экз.

Отпечатано ИП Воротников Д.А., ОГРНИП 321246800005073.

Адрес местонахождения: 660075, Россия, Красноярский край,

г. Красноярск, ул. Республики, д. 51, стр. 1.

Тел. 8 (391) 278-31-42, e-mail: info@uniset24.ru.

