МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

В.С. Гарник

САМБО:
МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебное пособие

Москва 2012

УДК 796
ББК 75
Г 20

Р е ц е н з е н т ы:
заслуженный тренер СССР и России, профессор *В.А. Никишкин*,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
(ФГБОУ ВПО «МГСУ»);
заслуженный работник физической культуры, судья международной
категории, мастер спорта, кандидат педагогических наук, доцент
А.И. Рахматов, заведующий кафедрой ИТТСУ
(ФГБОУ ВПО «МИИТ»)

Гарник, В.С.

Г 20 Самбо : методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учебное пособие / В.С. Гарник ; М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». – Москва : МГСУ, 2012. – 191 с.

ISBN 978-5-7264-0698-5

Представлена методика спортивной тренировки по самбо, средства и методы учебно-тренировочных и самостоятельных занятий в технических вузах, а также профилактика травматизма. Рассматриваются способы повышения уровня спортивного мастерства студентов.

Для студентов, преподавателей физической культуры и тренеров по борьбе самбо.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-7264-0698-5

© ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2012

ВВЕДЕНИЕ

В учебном пособии представлены методические основы учебно-тренировочных и самостоятельных занятий по борьбе самбо, техника обучения технике борьбы самбо, самоконтроль, профилактика травматизма, судейство соревнований.

Рассмотрены средства и методы развития необходимых самбистам психофизических качеств.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования по борьбе самбо укрепляют здоровье, психические и биологические функции студентов, обеспечивают высокий уровень их учебной деятельности, способствуют достижению конкурентоспособности на современном рынке труда.

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности инженер-строитель должен обладать целым рядом психофизических качеств, которые определяют стоимость рабочей силы. Занятия борьбой самбо дают возможность студентам привести свой уровень физической, функциональной и психической подготовленности в соответствие с разработанными кафедрой физического воспитания и спорта университета моделями выпускника, включающими требования избранной специальности.

Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия по самбо воспитывают комплексное проявление физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных ситуаций и форм действий. В ходе занятий совершенствуются высшая нервная деятельность, функции центральной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, обмен веществ и энергии, а также нейрогуморальное регулирование, повышается умственная, психическая и физическая работоспособность.

Соревновательная деятельность способствует достижению необходимого уровня профессиональной физической готовности и спортивных результатов будущих инженеров-строителей.

Практический опыт показывает, что учебно-тренировочные занятия и соревнования по самбо повышают устойчивость организма студента, его адаптационные возможности к действию неблагоприятных факторов инженерно-строительного труда (умственного и эмоционального перенапряжения, монотонии, переохлаждения, шума, вибрации, радиоактивности, гипоксии, укачивания, перегрузки и т.д.).

Борьба самбо способствует развитию психических возможностей (интеллектуальных, вычислительных, пространственных, оперативных, быстроте мышления), социально-психологических качеств и необходимых черт характера (коммуникабельности, лидерства и т.д.), а также психофизиологических резервов (глазомера, зрительно-моторной реакции, устойчивости функциональных систем, зрительной и двигательной памяти, концентрации, переключения и объема внимания).

Глава 1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОРЬБЫ САМБО

1.1. Основные понятия и термины

Спортивная тренировка – специализированный педагогический процесс, направленный на достижение спортсменом высоких спортивных результатов.

Вместе с общей физической подготовкой и профессионально-прикладными формами физической подготовки спортивная тренировка относится к числу основных направлений системы физического воспитания, имеющих в качестве основной цели – подготовку спортсменов.

Подготовка спортсменов – сложный многоэтапный процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, повышающие эффективность тренировки и соревнований: общий режим, специальное питание, отдых, средства восстановления, психологическую реабилитацию и т.п.

Основными аспектами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, которые реализуются в соответствующих разделах спортивной тренировки.

Успехи в спорте во многом зависят от системы спортивной тренировки, которая должна характеризоваться профессиональными принципами, научным подбором средств, методов, высоким уровнем организации педагогического и врачебного контроля, обеспечения необходимых гигиенических условий, правильной мотивации, хорошим моральным климатом и здоровой конкуренцией среди спортсменов.

Под средствами понимают физические упражнения, а под методами – способы использования этих упражнений. Однако в видах спорта, связанных с изменением ситуации и высокой вариативностью действий (например, в вольной борьбе), возникают некоторые затруднения в трактовке этих понятий.

Поэтому целесообразно уточнить следующие термины:

– приемы – специфические действия, приводящие к выигрышу в спортивном состязании;

– средства подготовки – упражнения, с помощью которых усваиваются эти приемы;

– методы – способы (вариации) использования упражнений (внешних или внутренних воздействий) в ходе обучения, тренировки или восстановления;

– упражнение – занятие для усвоения, совершенствования каких-либо умений (навыков), проводимое, как правило, в режиме повторения.

В процессе обучения технике и тактике приемов борьбы, развития функциональных способностей вообще и, в частности, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной (питательной) сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе.

Как известно, совокупность физических упражнений разделяют по их конкретной принадлежности к специфической, спортивной деятельности и делят на общеразвивающие (вспомогательные), специальные и основные (соревновательные).

За основу планирования учебно-тренировочного процесса студентов берется учебный год, который имеет свои особенности. План тренировочного года может быть обычным (с тремя периодами), сдвоенным (с пятью периодами), строенным (с семью периодами) и со сложной структурой соревновательного периода, отражающей проведение большого количества соревнований, а также годичного цикла учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в условиях высшего учебного заведения. Годовой цикл охватывает все разделы спортивной тренировки.

Обычный тренировочный год, как правило, планируется по видам спорта, зависящим от климатических условий (лыжный и конькобежный спорт, гребля и т.п.), а также по видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Он делится на три периода: подготовительный продолжительностью 5–7 месяцев, соревновательный (основной) – от 4 до 6 месяцев и заключительный (переходный), продолжительностью 1 месяц. Продолжительность периодов изменяется в зависимости от подготовленности занимающихся видом спорта, календаря соревнований и некоторых других условий.

Для студентов-спортсменов, занимающихся на курсе спортивного совершенствования самбо, планируется спортивная тренировка на весь период обучения в вузе. Для самостоятельных занятий планирование возможно как на годичный, так и на многолетний цикл.

1.2. Общие основы спортивной тренировки

Тренировка борца – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в борьбе служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в схватке, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и т.д.). Характер применяемых средств тренировки зависит от методов их использования. В отличие от процесса обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

Суммарное воздействие избранных средств тренировки спортсмена принято называть нагрузкой. Нагрузка во многом зависит от объема, т.е. количества и длительности применения средств тренировки, и интенсивности, которая характеризуется величиной усилий, используемых спортсменом, и их частотой.

Приспособительные функции организма проявляются в том, что после утомления и восстановления спортсмен приобретает возможность выполнять более высокую нагрузку. Под влиянием систематических тренировок наступает повышенная работоспособность.

Особенность тренировочной нагрузки в борьбе состоит в ее всестороннем воздействии на организм спортсмена. При оценке результата тренировки пользуются терминами «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Под тренированностью борца понимают биологические приспособительные изменения, происходящие в его организме под воздействием тренировки (увеличение функциональных возможностей мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма).

Понятие «подготовленность» включает в себя все, что дает борцу тренировка: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовленность. Тренированность и подготовленность борцов под влиянием

проделанной работы постоянно изменяются и имеют тенденцию к повышению. В соответствии с календарем соревнований образуются отдельные тренировочные циклы. В циклах, предшествующих главным соревнованиям, достигается наилучшая готовность к спортивным достижениям. Такое состояние принято называть спортивной формой.

Современный поединок характеризуется действиями борцов, которые отстаивают противоположные спортивные интересы, применяя разнообразные приемы, техники и тактики. Многообразие возникающих в ходе схватки ситуаций предъявляет высокие требования к общей и специальной подготовленности борца. Любая встреча на ковре может закончиться за считанные секунды, в результате проведения болевого приема, чистого броска, или же продолжаться 5 мин. чистого времени.

Характерная черта современной борьбы – сокращение времени соревновательной схватки, повышение требовательности судей и эффективности действий борцов. Вследствие этого значительно увеличилась длительность учебных и тренировочных занятий по борьбе.

В спортивной тренировке решаются следующие задачи: укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей занимающихся; целесообразное развитие физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности борца; овладение необходимым минимумом технических и тактических действий; овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки и смежных дисциплин (физиологии, методики, психологии и т.д.); подведение спортсменов к участию в очередных соревнованиях или в серии соревнований; воспитание морально-волевых качеств; привитие навыков самоконтроля и личной гигиены.

Подготовка хорошего мастера по борьбе самбо – длительный творческий процесс, предусматривающий привлечение студентов к занятиям борьбой с первого курса, обеспечение всестороннего их развития и спортивного долголетия.

1.3. Основы методики обучения борьбе самбо

Выполнение физических упражнений активирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты, согласно теории адаптации, накапли-

ваются и способствуют процессу морфологического, функционального развития организма и социально-психологического развития личности занимающихся.

В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения: не только как простое повторение и накопление эффекта упражнения, а как модифицированное повторение и отбор наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач.

Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений, в зависимости от:

– решаемых задач: образовательный, оздоровительный, реабилитационный эффекты;

– характера применяемых упражнений: специфический и неспецифический (общий);

– преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции): силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;

– достигнутых результатов: положительный, отрицательный или нейтральный;

– времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме: срочный, который возникает после выполнения одного упражнения или их серии в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после длительного этапа периода занятий.

Одновременно физические упражнения рассматриваются как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода – повторяемость их применения – позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

Упражнения используемые как средство подготовки борцов делятся на общеразвивающие (простые, спортивные); специальные (подводящие, имитационные); основные (тренировочные с партнером, соревновательные схватки).

Перечисленные упражнения (средства) на различных этапах подготовки используются разными методами. Методы использования различных упражнений в процессе обучения борцов (технике, тактике, разносторонней координированности) подразделяются на: рассказ-показ, расчлененное изучение, целостное изучение, с условным статическим со-

противлением (повторный), с условным динамическим сопротивлением (с встречными ролевыми действиями по заданию), идеомоторный, с дозированным сопротивлением (игровой), с полным сопротивлением, без контрприемов (круговой), соревновательный (на демонстрацию).

Существуют разные методы использования физических упражнений в процессе подготовки борцов (методы повышения физических качеств): равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой, соревновательный. Методы могут комбинироваться, например, стандартно-непрерывный, стандартно-прерывный, вариативно-непрерывный, вариативно-прерывный и т.д.

Методы использования различных упражнений для технико-тактического совершенствования борцов (методы совершенствования приемов, действий) подразделяются на:

– методы совершенствования техники (целостное изучение, идеомоторный, с условным статическим сопротивлением, с условным динамическим сопротивлением, с дозированным сопротивлением с полным сопротивлением, без контрприемов, соревновательный – схватки по заданию для обоих борцов, соревновательный – схватки по заданию для противника, соревновательный – вольные схватки, соревновательный – смена противников, круговой);

– методы совершенствования тактики (идеомоторный, игровой, в условно-контактном режиме «круговой», соревновательный – с встречными ролевыми действиями по заданию, соревновательный – с ролевыми заданиями для противника, соревновательный – вольная схватка, соревновательный – смена противника);

– методы совершенствования специальной ловкости (целостное изучение, повторный, идеомоторный, круговой, игровой, соревновательный).

Глава 2. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТА

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка борца направлена на овладение знаниями, необходимыми в спортивной деятельности. Целью теоретической подготовки является повышение образовательного уровня спортсменов (в области истории, теории и методики спорта, физиологии, психологии, гигиены и др.). Спортсмен, понимающий сущность тренировочного процесса, своевременно реагирует как на положительные, так и на отрицательные изменения в своем организме.

Теоретическая подготовка студентов в техническом вузе осуществляется непосредственно на лекциях по физической культуре, на учебно-тренировочных занятиях, в перерывах между занятиями и соревнованиями.

Содержание теоретической подготовки определяется педагогической задачей. В тех случаях, когда теоретическая подготовка проводится с целью систематизации знаний, используются лекции, кинолектории и т.д. При решении конкретных задач физической, тактической и других сторон подготовки используются беседы, анализ участия в соревнованиях и др. Спортивная подготовка – сложный специализированный процесс, оказывающий на занимающихся разностороннее воздействие.

Во время спортивной тренировки в организме занимающегося происходят биологические (морфологические и функциональные) изменения, протекают психофизиологические и психические процессы. Состояние спортивной подготовленности студента-спортсмена предполагает, как правило, интегральную оценку всех без исключения видов подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, морально-волевую, психологическую и физическую). Причем в зависимости от этапов тренировочного процесса весомость каждого раздела различна.

2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Ее цель – изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам. Средствами общей технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приёмов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т.е. вправо и влево.

Специальная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная техническая подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. В практике борьбы такие приемы называются излюбленными или «коронными». Условия тренировки постепенно усложняются и становятся близки по своему характеру к соревновательным.

Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать свои технику и тактику и своих партнеров.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают борьбу в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочной схватки.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью.

2.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Тактическая грамотность тогда только приносит пользу, когда спортсмен научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике. Одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

База для развития способностей применения тактики – хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки в соревновательный период и плана ведения схватки используют следующие данные:

1. Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности.

2. Преимущество противника в физической подготовленности: какое физическое качество он чаше всего использует (силу, выносливость, быстроту, ловкость или гибкость). Конкретные недостатки в развитии физических качеств противника являются важными данными при составлении собственного тактического плана.

3. Общий объем техники, применяемый противником в схватке: особенности выполнения каждого технического действия; какими защитными и контратакующими действиями владеет противник хорошо и какими – плохо.

4. То, как противник использует сильные стороны своей подготовленности в каждом периоде схватки.

5. Степень психологической подготовленности противника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактическое мастерство зарождается при составлении первого плана схватки и при его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики широко применяют метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него фактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимое для составления конкретного плана действий.

Большое значение в тактической подготовке спортсмена имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Спортсмен должен уметь объективно анализировать эти записи.

Основы тактики в борьбе самбо. Тактика борьбы – это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка.

Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов:

– тактики проведения отдельных технических действий;

– тактики ведения схватки;

– тактики участия в соревнованиях.

Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

Тактика проведения технических действий. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки: благоприятные условия, когда противник защищается; благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются на: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»). Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение созда-

вать их, пользуясь различными способами, – лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и укладывающейся ситуации в ходе схватки.

Тактика ведения схватки. Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца и требует от него отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности: тактику непрерывных атак, (натиск, прессинг); тактику эпизодических атак (спуртов).

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредоточивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

Построение тактического плана схватки. Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки – мысленный путь к победе. В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, способы их тактической подготовки, распределение сил в

схватке. Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как борец рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

Тактика участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы. После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке, рекомендуется вести таблицу хода соревнований.

2.4. Морально-волевая подготовка

Занятия борьбой самбо (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере, преодоление различных трудностей, необходимость самоконтроля и т.п.) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Эти условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правиль-

но осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену.

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению целеустремленности в дальнейшем.

Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности. Наличие у занимающихся таких качеств, как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач, предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т.д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям.

Решительность и смелость – проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений.

Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное перевозбуждение, умение удержать себя и своих товарищей от ошибочных действий.

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении студента-спортсмена.

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение спортсменом путей решения задачи и конечного результата.

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т.д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в проведении субботника, хозяйственных и строительных работах и т.д.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки); в точности придерживаться избранного тактического варианта схватки (на более поздних этапах тренировки); выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность.

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена.

Выполнять упражнения по преодолению различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты.

Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших.

2.5. Психологическая подготовка

Во время соревнований в сложных условиях борьбы самбо с очень высокой конкуренцией нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть примеры, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финал, а борцы, не входящие в число явных фаворитов, благодаря предельной волевой мобилизации, добивались выдающихся результатов.

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей борца, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так, для борцов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, спортсменам со слабой нервной системой такие тренировки следует планировать с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью. Первостепенное значение при подготовке борцов должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются борцы, весьма разнообразны. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества борца. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена, прежде всего, на формирование способностей к перенесению значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

• достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;

• ориентация спортсменов на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировоч-

ный труд, огромная самоотдача (как в тренировках, так и в повседневной жизни) и талант;

• воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же спортсмен настраивается на то, чтобы «не проиграть», то шансы его на большую победу незначительны;

• создание здоровой конкуренции в секции, группе, команде;

• формирование традиций спортивного отделения, секции, команды, в которых должен быть наглядно представлен тернистый путь к победе лучших представителей своего коллектива.

Психологическая переносимость нагрузок нередко является лимитирующим фактором роста спортивного мастерства. Снижение психологической переносимости нагрузок имеет место при смене режима или обстановки тренировки.

Цель психологической подготовки к соревнованиям может быть сформулирована как формирование такого психического состояния, которое позволит полностью реализовать достигнутый в тренировках потенциал функциональной, физической, технической, тактической готовности и в итоге добиться успеха в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка – многолетний процесс развития и совершенствования свойств личности, психических качеств и умений, составляющих основу индивидуального стиля деятельности. Наиболее рациональным представляется путь возможно более полного развития ведущих у данного спортсмена психических качеств и компенсации негативных качеств.

Специальная психологическая подготовка осуществляется при подготовке к конкретным соревнованиям либо в случаях серьезных недостатков, срывов в психологической подготовленности спортсмена. Основные задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию: определение соревновательных целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высоком результате.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это, прежде всего, отвлечение от мыслей об исходе соревнований, самоодобрение, самоубеждение и самоприказы. Широкое использование в практике борьбы получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Глава 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ НЕОБХОДИМЫХ САМБИСТУ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

К основным средствам спортивной тренировки относятся физические упражнения. По наиболее употребляемой классификации физические упражнения в борьбе самбо группируют по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают: силовая подготовка, скоростная подготовка, развитие выносливости, гибкости, функции равновесия и вестибулярной устойчивости, техническая, тактическая, психологическая подготовка, развитие морально-волевых качеств борца.

Для достижения высоких и стабильных результатов в борьбе самбо важное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств или двигательных способностей (качественных психомоторных характеристик спортсмена).

Физическая подготовка борца-самбиста проводится в единстве с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обусловливают друг друга.

Физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к развитию силовой выносливости спортсменов.

Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении пяти минут практически непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер постоянно совершенствует разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

Физическую подготовку разделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). В процессе одного большого цикла тренировки сначала используются средства ОФП (для создания

фундамента физической подготовки), затем на ее основе проводится СФП, на базе которой происходит дальнейшее повышение двигательных способностей спортсмена.

Необходимо учитывать важнейшую роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию (например, продолжительный бег, лыжные прогулки, гребля и т.п.), проводимых на свежем воздухе и заставляющих более активно работать все органы и системы человека. С помощью упражнений, оказывающих более локальное влияние, укрепляют отдельные звенья организма. Особенно важно через использование средств ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям избранного вида борьбы. Функция СФП заключается не только в развитии специальных физических качеств, но и в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида борьбы двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности.

3.1. Силовая подготовка

В силовой подготовке борцов можно выделить два основных направления:

– всестороннее развитие силовых способностей, обеспечивающее необходимый уровень двигательной деятельности и являющееся предпосылкой эффективной специализированной тренировки в борьбе;

– развитие специфических силовых способностей, соответствующих требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе.

При использовании средств силовой подготовки необходимо учитывать, что:

– тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства;

– применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему функциональному состоянию организма спортсмена;

– следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства;

– тренирующий эффект комплекса средств определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их временным интервалом.

В спортивной литературе встречается много методов силовой подготовки. Среди них наиболее удачной является следующая классификация методов развития силы:

1. **Динамические методы**:

а) метод повторных упражнений – упражнения повторяются на одном уровне усилий: величина усилий 50–60 % от максимального; число повторений в одном подходе 20–30; число подходов 5–6; отдых между ними 1–2 мин.;

б) метод постепенно возрастающих отягощений: повторение упражнения со сменой уровня усилий; величина усилий 50–80 % от максимального; число повторений в подходе 5–15; число подходов 3–5; отдых 2–3 мин.;

в) метод больших и максимальных усилий: воспитывается способность проявлять наибольшую силу. Упражнения повторяются с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе, величина усилий 80–95 % от максимального; число повторений в подходе 1–3; число подходов 2–4; отдых 3–5 мин.

2. **Ударный метод развития силы**. Идея ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц заключается в стимулировании мышц ударным растягиванием, предшествующим активному усилию: под упражнениями ударного характера подразумеваются упражнения, для которых свойственен быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей.

Упражнения со значительными отягощениями (60–90 %) содействуют повышению абсолютной силы и способствуют развитию взрывной силы; упражнения с малыми отягощениями (30 % от максимума) при сохранении специфической структуры движения дают возможность совершенствовать технические приемы и их элементы с более высокой скоростью, чем соревновательная, что хорошо стимулирует развитие скоростного компонента взрывной силы.

При использовании соревновательных отягощений наряду с развитием взрывной силы совершенствуются и технические действия, поскольку в этих упражнениях сохраняется внешняя и, внутренняя структура приема.

3. **Изометрический метод развития силы**. Применяется в большей степени для развития абсолютной силы, когда не

требуется быстрого развития мышечного напряжения (удержание соперника). Изометрический метод развития силы используется в сочетании с динамическим.

При выполнении изометрических упражнений необходимо иметь в виду, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается 5–6 с. При этом рекомендуется плавно (около 1,5–2 с) наращивать усилия и снижать их.

4. **Развитие силы по методу круговой тренировки**. Метод круговой тренировки получил широкое распространение в подготовке борцов. Суть метода заключается в том, что по правилу последовательного воздействия (по станциям) подбирается ряд упражнений, которые выполняют серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы.

В комплекс средств круговой тренировки включают физические упражнения общего, специального или смешанного воздействия. Метод может быть использован как для развития и совершенствования отдельных физических качеств, так и для их комплексного развития.

5. **Нетрадиционные методы развития силы**.

К ним можно отнести:

– метод электростимуляционной тренировки. Установлено, что сила сокращения, развиваемая мышцами под воздействием электрического тока, может превышать максимальную произвольную силу этих мышц;

– метод предварительного пассивного растяжения мышц. Его суть в том, что непосредственно перед силовой работой мышцы подвергаются различным способам растягивания;

– метод безнагрузочного напряжения (т.е. игра мышцами за счет волевых усилий). В практике спорта применяется широко, так как позволяет стимулировать напряжение определенных групп мышц, когда отсутствует возможность выполнения упражнений с отягощениями.

Проявление мышечной силы зависит от многих факторов: личностно-психических возможностей человека; факторов, обусловленных влиянием центральной нервной системы; собственно мышечных факторов, определяющих физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы.

На прирост силы спортсмена влияют следующие основные педагогические факторы:

- объем нагрузки;
- быстрота выполнения силовых упражнений;
- величина и характер отдыха;

• количество упражнений в подходе;
• количество подходов;
• организованность и трудолюбие спортсмена;
• волевая подготовка спортсмена;
• количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном);
• систематическое, планомерное и обоснованное использование силовых упражнений;
• разнообразие комплексов силовых упражнений, так как в противном случае наступает стабилизация развития силы.

Вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости и силы. Упражнения на развитие силы рекомендуется выполнять не сразу после схватки, а после прихода всех систем организма в состояние относительного покоя, но не ползднее, чем через 10 мин. Упражнения с максимальным напряжением следует сочетать с упражнениями на расслабление и растягивание. Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц.

3.2. Развитие выносливости

Выносливость самбиста является наиболее важным физическим качеством, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов. При прочих равных условиях выигрывает тот борец, который более выносив.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени. Специальная выносливость – это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, разные по характеру технические действия.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функциональные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной

местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки со сменой партнеров, специальные упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятия в целом.

Переменный метод состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком – увеличивают.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент.

Переменно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменно-интервальный метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для развития выносливости используются тренировочные схватки с различными партнерами, с увеличением продолжительности поединка, с повторным проведением нескольких схваток и т.д.

В процессе совершенствования выносливости используются методы в различном сочетании. Учитывая, что темп схватки зависит от каждого из борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество хорошо развито. Для того чтобы в течение всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях по борьбе и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Совершенствование специальной выносливости начинается уже в подготовительном периоде и по мере приближения соревновательного периода ей уделяется все больше внимания, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем больше места отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

- увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
- разработка режимов сбалансированного питания;
- определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей борцов;
- выявление рациональных объемов скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;
- варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
- увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;

• тщательное планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;

• использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, тренировка в условиях высокогорья и т.д.).

Оценка общей и специальной выносливости борцов и контроль за выполняемой тренировочной работой позволяет тренеру объективно регулировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для оценки общей выносливости наиболее часто используют:

1) бег на длинные дистанции – 1–1,5–3 км;

2) гарвардский степ-тест (ИГСТ);

3) отжимания в упоре лежа.

Для определения специальной выносливости наиболее часто используют следующие тесты:

1) трехминутный тест (или шестиминутный). Броски манекена в течение 3 мин. (прогибом или через спину);

2) броски партнера до отказа (через спину), 10 бросков через спину (бедро). Оценивается время выполнения.

3.3. Скоростная подготовка

Скоростные качества борцов определяются многими факторами. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Быстрота – это способность борца совершать действия в возможно короткий отрезок времени.

Принято различать следующие основные формы ее проявления:

• быстроту движения (приема) в целом;

• быстроту реакции;

• быстроту одиночного движения;

• быстроту начала движения;

• частоту движений.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки борцы должны уметь расслаблять мышцы, которые не работают в данный момент, а также обладать хорошей скоростной выносливостью.

С целью совершенствования скоростных качеств используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненных условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный.

Метод облегченных условий – многократное повторение движения с предельной быстротой в облегченных условиях.

Метод усложненных условий – выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях.

Метод обычных условий – многократно повторяются действия с предельно возможной быстротой в условиях, приближенных к соревновательным.

Метод «на внезапность» – максимально быстрое проведение действий в ответ на внезапно поданный сигнал (команду).

Соревновательный метод – воспроизведение схватки с различными заданиями в условиях тренировки.

Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не появится усталость. При выполнении технико-тактического действия с максимальной быстротой ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру выполнения приемов.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе. Благотворно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20–30 м), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот вперед и назад, сальто, кувырки и др.), толчки и рывки штанги и т.п.

Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно, основное внимание следует уделять им в подготовительной и в начале основной части урока. В подготовительном периоде тренировки быстроты развивают в основном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном – с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном – с помощью общеразвивающих упражнений.

3.4. Развитие гибкости

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Гибкость – индивидуальное специфическое качество. Один борец может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленении, у другого – хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания (разгибания) или скручивания определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

- упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания);
- упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой;
- упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т.п.);
- специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по борьбе, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов.

Гибкость борца – это способность борца проявлять наибольшую подвижность в суставах с целью выполнения движений с оптимальной амплитудой. Гибкость зависит от особенностей суставных поверхностей, функционального состояния центральной нервной системы и тонуса мышц. Гибкость имеет большое значение в борьбе. От уровня развития гибкости зависят не только пространственные и временные характеристики технических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях.

Упражнения для развития гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть и того, и другого.

Различают два вида гибкости: активную, проявляемую борцом в собственных движениях, и пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30–40 раз.

Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление.

Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для плечевых суставов достаточно применять 40–45 повторений в одном занятии; для тазобедренных – 45–60; а для межпозвоночных – 60–65 повторений.

Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (ногами, руками), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский, турецкий), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером. Есть более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

– забегания на борцовском или гимнастическом мосту;

– опускание на мост из стойки;

– имитация бросков прогибом, вращением;

– поочередные вставания на мост из исходного положения, сидя спиной к партнеру и сцепив локти;

– пружинящие наклоны (вперед, в стороны) из исходного положения, стоя спиной к партнеру, руки вверх в захвате.

3.5. Развитие ловкости

Ловкость – самое сложное и многозначное качество из всех физических качеств. Ловкость борца – способность быстро овладевать новыми движениями в борьбе и перестраивать их в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят

из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями. Особых возможных ограничений для развития ловкости нет.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки, схватки по заданию и т.п.).

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости.

Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный).

При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: игры в теснения и касания; различные рывки и толчки; удержание равновесия на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т.д.

Самым главным аспектом развития специфической борцовской ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

Глава 4. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

До начала тренировки спортсмену следует исключить полностью все, что мешает началу и ведению тренировки (снять посторонние предметы, сходить в туалет, завязать пояс). Цель разминки не просто физическое воздействие на организм, но в большей степени это настраивание рабочей обстановки в зале и полное подчинение тренеру-преподавателю. Разминка – это ключ к дальнейшей тренировке, дальнейшим заданиям и упражнениям.

Процесс окисления в мышцах фактически является разновидностью горения. Поэтому, когда вы подвергаете мышцу интенсивным нагрузкам, температура этого участка возрастает, и способность мышцы к мощным сокращениям тоже увеличивается.

Разминка повышает приток свежей, насыщенной кислородом крови, повышает кровяное давление и ускоряет частоту сердцебиения. Таким образом, в организме создается максимальный запас кислорода, что позволяет устранять побочные продукты упражнений из работающих мышц. Правильная разминка помогает защитить тело от чрезмерных нагрузок, подготавливает его к требованиям интенсивной тренировки, снижает риск вывихов и растяжений.

Упражнения на гибкость и укрепление 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 (до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм. 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 приемов.

Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

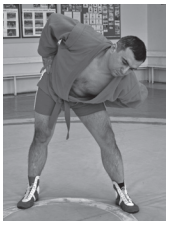
1. Ходьба на наружном крае ступни.

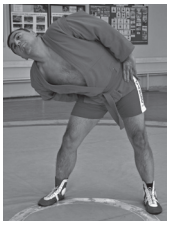
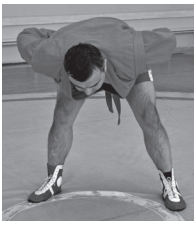
2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.

3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.

4. Лечь на спину, руки закинуть за голову прямые, закидывать прямые ноги за голову касаясь стопами пальцев рук.

5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.



6. Садясь на голень одной ноги, а другую выпрямляя вперед в сторону (положение барьерного бега), выполнять наклоны к прямой ноге.

7. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову.

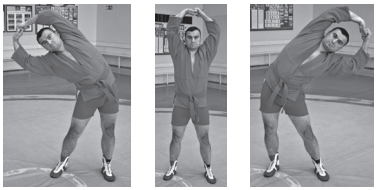
8. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув ее в колене, держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колено.

9. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъем правой ноги, оттянуть ее назад.

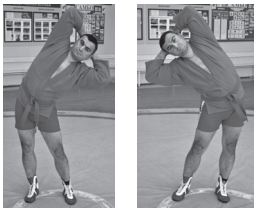
10. Стать на левую ногу, правой ногой выполнять амплитудные махи вперед – вверх, назад – вверх. То же самое проделать с другой ногой.

11. Стать на колени, вытянуть руки вперед 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.

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

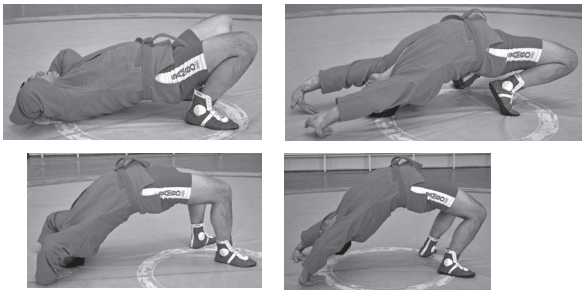


13. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову, делать вращение тазового пояса и другие упражнения.



14. 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 вперед – назад.

• То же со скрещенными на груди руками.

• Проделать забегания вокруг головы, опирающейся о ковер.

Упражнения для развития быстроты

При развитии качества быстроты самбисту следует учитывать, что:

– излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;

– быстрым движениям в самбо способствует сила;

– расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;

– плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;

– делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полет мяча.

2. Подсечки по падающему мячу, по мячу, катящемуся в разных направлениях.

3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.

4. Бег на короткие дистанции.

5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

6. Старты из положения лежа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку), старты из положения сидя и стоя на двух коленях.

7. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

Упражнения в преодолении сопротивления

При борьбе самбистам приходится преодолевать: тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах пре-

одоления тяжести противника и инерции как своего, так и его тела.

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;

б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;

в) поднимание партнера, лежащего на спине и груди;

г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;

д) приседания с партнером на плечах;

е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Следует учитывать, что абсолютно прямолинейных движений в самбо нет. Большинство движений самбистов напоминает круги и дуги различных радиусов. Поэтому ему приходится преодолевать инерцию движения, выраженную, главным образом, в форме центробежной силы. Преодоление центробежной силы особенно часто встречается в бросках.

Предварительно разбив учеников на пары, можно давать им следующие задания:

а) кружения партнеров, держась за руки, за одну руку, за пояс;

б) вращение с партнером, поднятым от земли на руки, на плечи или на спину.

Когда ученики достигнут в этих упражнениях успеха, нужно перейти к тренировке внезапных остановок после кружения.

3. Упражнения на преодоление силы активного сопротивления противника.

Вначале следует ознакомить учеников с преодолением условного по силе, т.е. дозируемого, сопротивления в виде известных упражнений в сопротивлении. Затем следует перейти к простейшим видам борьбы. Ниже описываются наиболее характерные упражнения этого рода.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковер головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца – тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковер, а левыми руками опереться на него.

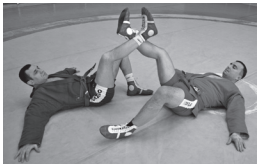
Задача: пригнуть кисть противника влево так, чтобы она коснулась ковра. Противник не только сопротивляется, но и старается сделать то же самое. То же проделать левой рукой.

Толчки ладонями в ладони. Стать перед противником на расстоянии немногим больше вытянутой вперед руки; носки и пятки вместе. Противник в таком же положении.

Задача: толчками ладонями в ладони вывести противника из равновесия.Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

Равновесие на линии. Провести линию и стать с противником друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперед, ступню левой – сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны стоять строго на одной линии. Левые руки заложить за спину.

Задача: ударами ладони правой руки по правой ладони противника заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его правой ладони. Проделать то же упражнение левыми руками, выставив вперед левую ступню.

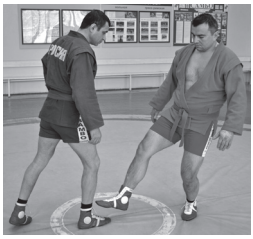


Борьба ногами лежа. Лечь спиной на ковер правым боком к правому боку противника, головами в разные стороны и взяться с противником правыми руками под руку. Правые ноги поднять вверх.

Задача: зацепив своей голенью голень противника, перевернуть его через голову. Взявшись под руку левыми руками, провести ту же борьбу левыми ногами.

Перетягивание держась за руку. Встать на середину ковра лицом друг к другу и взяться правыми руками изнутри за запястье. По сигналу оба противника пытаются перетянуть друг друга каждый к своему краю ковра. Победит тот, кто перетянет. Провести то же перетягивание, держась левыми руками.

Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое. Кто оступится, тот побежден. Прыгая на левой ноге, проделать то же.



Наступить на ногу. Стать возле противника. Не касаясь руками противника, постараться наступить ему на ступню. Противник делает то же само. Кто наступит, тот победитель. Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава курток.

Отобрать мяч. Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Борьбу за мяч проводить стоя на коленях и из основной стойки.

Отобрать палку. Захватить правой рукой палку снизу, а левой сверху. Дать противнику таким же образом захватить палку. По сигналу отобрать палку у противника. Ту же борьбу провести, захватив палку руками наоборот.

Кто поднимет. Любым способом поднять от земли своего противника и не давать ему поднять себя. Победитель тот, кто первый оторвет другого от ковра.

Глава 5. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ САМБО

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

– поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;

– при падении противника направляет его на перекат;

– при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научить занимающихся различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

Кувырок вперед через голову

Кувырок назад падением с приседа

Кувырок назад из положения приседа

Кувырок назад падением с полуприседа

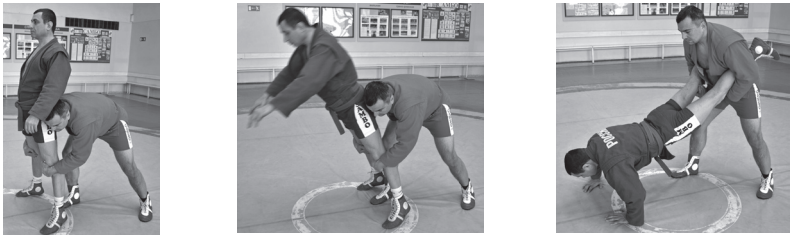
Прыжок вперед кувырком со стойки

Падение вперед

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти.

Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки самостраховки при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.



Падение вперед на руки

Падение на спину

Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз – назад – в стороны, ударив ими по ковру, остановить перекат. В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45–50°. Пальцы соединены, ладони прижаты к ковру, ноги согнуты, таз приподнят над ковром.

По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений, надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски.

Исходные положения для выполнения падений на спину из стойки

Падение на спину при бросках захватом ног спереди

Падение на бок

Из исходного положения перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны. Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз – назад – вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъ-

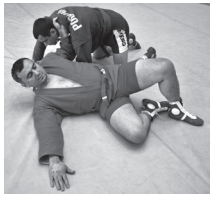
ем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх – вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Голову прижимать к левому плечу.

Постепенно усложняя упражнения в падениях на бок, следует выполнять их из положения полуприседа, основной стойки, падением через партнера, стоящего на четвереньках, и переворотом через его руку.

Перекат с одного бока на другой

Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по ковру левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

Падение на бок через партнера стоящего на четвереньках



Встать спиной к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока. Левой рукой захватить одежду на левом плече партнера.

Принять положение приседа и вытянуть правую руку перед собой. Сгибая спину, прижимая подбородок к груди и как бы садясь мимо левого бока партнера, начать падение назад.

Когда падение определится, сгибая левую руку с одновременным махом выпрямленной правой руки вниз – назад – вправо, с силой ударить всей плоскостью руки по ковру. Затем, поворачивая таз вправо, опустить ноги на ковер и принять конечное положение, как и при падении на правый бок. При падении на левый бок встать возле левого бока партнера, а правой рукой захватить его.

Кувырок через плечо (по диагонали)

Встать на колено левой ноги, поставить правую руку на ковер перед правой ногой, нагнувшись вперед слегка согнув левую руку вперед на себя. Пронести левую руку по направлению к стопе правой ноги и, наклоняясь вперед, поставить левое плечо на ковер между правой рукой и коленом левой ноги. Голову повернуть вправо и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться правой ногой и перекатиться на спине с левого плеча к правой ягодице. Сильным ударом правой вытянутой руки о ковер остановить движение переката и принять положение, как и при падении на правый бок.

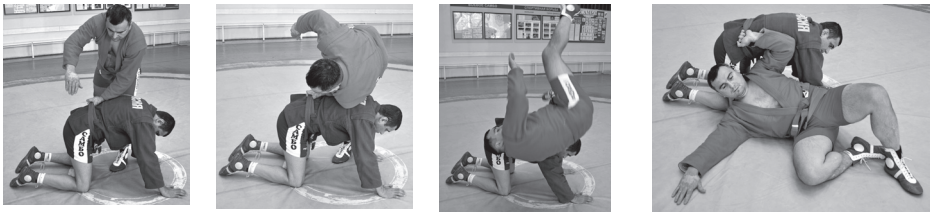
Кувырок через плечо с колен

Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг левой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить левую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе правой ноги. Опуститься на локоть левой руки и, перекатываясь на левое плечо, махом правой ноги назад – вверх направить туловище на перекат с левого плеча к правой ягодице. Закончить перекат так же, как и при кувырке с колена.

Кувырок через плечо со стойки

Кувырок через партнера стоящего на четвереньках

Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его левого бока. Левой рукой, повернув кисть большим пальцем вниз, захватить пояс на спине партнера, правую руку вытянуть вперед. Подаваясь левым плечом вперед – вниз и оттолкнувшись ногами, сделать кувырок через спину партнера и упасть на правый бок так же, как и при кувырке через плечо. Для тренировки в падениях на левый бок встать со стороны правого бока партнера и захватить пояс на его спине правой рукой.



Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках

Кувырок через руку партнера

Партнер – в правой стойке. Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок правой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Своей правой рукой сверху захватить с внутренней стороны запястье правой руки партнера, при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом. Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз. Оттолкнувшись ногами вперед – вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо. При тренировке в падениях на левый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.

Падение на бок переворотом через руку партнера

Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках

Партнер – в положении на четвереньках.

Встать у левого бока партнера спиной к нему, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Приседая и наклоняя голову, прижать подбородок к груди, перевалиться через партнера и упасть на спину у его правого бока. Сильным ударом руками по ковру остановить движение переката.

Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках

Глава 6. ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО

6.1. Техника борьбы в стойке

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

Броски делятся на:

– броски с участием ног (подножки, зацепы, подсечки, подбивы);

– броски с участием корпуса (через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь);

– броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции.

Когда при борьбе самбисты касаются ковра только своими ступнями, происходит борьба стоя. Однако ради проведения бросков самбист может, начиная прием, становиться на колени, падать на бок или даже на всю спину.

Уходы за ковер или выталкивания противника за его границы, а также переходы к положению борьбы лежа без проведения приема являются уклонением от честной борьбы и ставят пользующегося такими маневрами в более выгодные условия по отношению к его товарищам. Поэтому при борьбе стоя каждый самбист должен придерживаться площади ковра и не касаться его до начала приема ничем, кроме своих ступней.

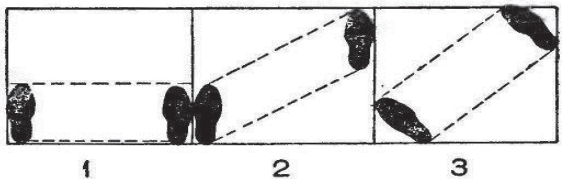
К борьбе стоя относятся: основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приемы против бросков.

Стойка, дистанции, захваты и передвижения

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.

Ступни самбиста оказываются не в квадратной площади опоры, а в несколько удлиненной. Поэтому большую роль в стойке играет направление средней линии площади опоры. Если расставить ноги только в ширину, то такая стойка будет устойчивой в боковых направлениях и неустойчивой в передне-заднем направлении. Правильнее расставлять ступни по диагонали.



Расположение ступней при разных стойках

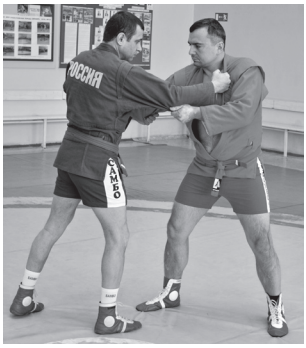
Наилучшее положение ступней будет параллельное и развернутое в направлении стоящей сзади ноги примерно под углом 35–45°.

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 наклоненном вперед 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.



Наиболее распространенная стойка самбистов

Некоторые самбисты неплохо владеют так называемой низкой стойкой, но она не должна быть продолжительной, и ее следует использовать лишь как естественный переход к проведению некоторых приёмов или защиты против определенных действий противника.

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.

2. Дальняя дистанция, при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

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 туловищав.

4. Ближняя дистанция, при которой борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу.

5. Дистанция вплотную, при которой борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.

1

2

3

4

5

Виды дистанций: 1) вне захвата; 2) дальняя; 3) средняя; 4) ближняя; 5) вплотную

Борьба за удобный захват одновременно является и борьбой за дистанцию. Очень редко обоих борцов удовлетворяет одна и та же дистанция.

Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приема составляет очень важную часть борьбы стоя.

Захваты делятся на основные и ответные. Самбист, сумевший захватить противника первым, проводит основной захват. Опоздавший захватить первым приспосабливает свой захват к условиям, представленным его противником, – это и будет ответный захват.

Если самбиста не устраивает предлагаемая дистанция или захват противника, он вырывается из захвата и, в свою очередь, предлагает свой захват.

Если самбист, сближаясь с противником, желает добиться дальней или средней дистанции, то он держит свои руки вытянутыми. Если же самбист устремляется к ближней дистанции или дистанции вплотную, то, сближаясь, он держит свои руки поджатыми.

Основные захваты при борьбе стоя

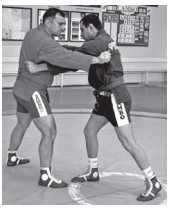
При борьбе стоя применяются следующие основные захваты:

1. *Захват над локтями*. Захват одежды под разноименными локтями противника.

2. *Захват рукавов сверху*. Захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.

3. *Захват под ключицей.* Захват одной рукой одежды под локтем, другой – одежды над одноименной ключицей.

4. *Захват проймы*. Захват одной рукой одежды под локтем, другой – одежды под разноименной подмышкой противника.



5. *Захват на груди*. Захват одной рукой одежды под локтем, другой – на груди.

6. *Захват накрест*. Захват одежды на груди за одноименные отвороты.

7. Захват пояса спереди. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди.

8. Захват пояса из-под руки. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки.

9. Захват пояса через руку. Захват рукой одежды под локтем, а другой – пояса на спине противника через его разноименную руку.

10. Захват пояса через плечо. Захват одной рукой одежды под локтем, а другой – пояса на спине через одноименное плечо.

11. Захват ноги снаружи. Захват одной рукой одежды под локтем, другой – разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб.

12. Захват ноги изнутри. Захват одной рукой одежды под локтем, другой – одноименной ноги изнутри за подколенный сгиб.

К перечисленным захватам можно добавить любые захваты, согласующиеся с правилами борьбы самбо и удобные для проведения того или иного приёма.

Ответные захваты при борьбе стоя

Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя:

– В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах.

– В ответ на захват одежды на плечах можно провести захват одежды под локтями.

– В ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой.

– В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Для этого нужно зажать запястья противника подмышкой и обеими руками захватить одежду на плечевой части той же руки.

– В ответ на захват одежды на груди накрест можно провести захват одежды под локтями.

– В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки под плечо, т.е. захватить разноименной рукой запястье противника изнутри на руке, держащей ваш пояс. Кроме того, подводя локоть изнутри, надо захватить этой же рукой под мышку одноименную руку противника.

– В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват головы; для этого одной рукой провести захват одежды под локтем, а второй захватить голову противника локтевым сгибом, а кистью той же руки одноименную подмышку со стороны спины.

– В ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки.

– В ответ на захват пояса из-под руки можно сделать нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу.

– В ответ на захват над ключицей можно провести захват головы из-под руки. Для этого из-под руки противника обхватить его шею.

Передвижения самбиста по ковру

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 малоустойчиво. 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 вперёд 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 приема.

Если противник хочет захватить или атаковать своей ногой вашу стоящую впереди правую ногу, то поменяв правую стойку на левую, вы лишаете его возможности провести намеченные приемы.

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.

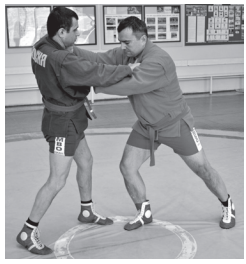
Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов необходимо развивать быстроту реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приемы.

Если противник во время борьбы отвлекается, то немедленно проводите нападение тем броском, который у вас хорошо тренирован и соответствует направлению усилия противника.

Так, если противник наклоняется вперед и оказывает давление на самбиста, следует, делая сильный рывок в направлении действия силы противника, провести один из следующих бросков: бросок через голову, бросок через бедро, бросок захватом руки под плечо, бросок захватом руки на плечо, бросок через плечи.

Если противник тянет на себя самбиста, то резко и сильно толкнув противника в направлении его тяги и немного вниз, следует провести один из следующих бросков: заднюю подножку, отхват, подбив, зацеп изнутри, бросок захватом двух ног.

Если противник переносит тяжесть своего тела на впереди стоящую ногу, то прежде всего обратите внимание, прямая эта нога у него или согнутая. Если она согнутая, следует захватить ее руками и проводить обвив, отхват или подбив. Если же она прямая, рекомендуется проводить переднюю подсечку, подсад голенью или подхват.



Если противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад, то следует проводить боковую подсечку выставленной вперед ноги.

Если противник скрещивает ноги, очень хорошо проводить: боковую подсечку, двойной подбив, заднюю подножку, боковую подножку.

Если противник прыгает, то, подсаживая его во время прыжка усилием своих рук вверх и тем самым увеличивая его прыжок, надо провести боковую подсечку, переднюю подсечку или переднюю подсечку в колене.

Если противник, поднимаясь с коленей, опирается, надо, помогая противнику вставать усилием своих рук, проводить боковую подсечку под ту ногу, которую он первую поставит стопой на ковер.

Опытный противник редко становится сам в рискованное для него положение. Поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на мгновение, создать такое положение, при котором удобно провести задуманный бросок. Другими словами, надо уметь подготовить противника к проведению броска.

Одна и та же подготовка может служить прекрасным началом для многих бросков. Разберем наиболее распространенные способы подготовки, которые имеет смысл изучить вначале отдельно от бросков, чтобы в дальнейшем применять их в проведении разных бросков и с разными захватами.

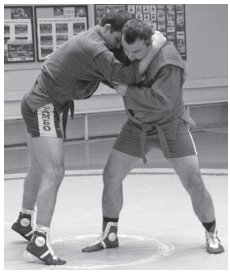
Сбивание на одну ногу

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой пройму под левой подмышкой противника. В тот момент, когда при продвижении вперед или вправо – вперед противник будет становиться на пра-

вую ногу, сделать одновременно с небольшим шагом левой ногой назад сильный рывок левой рукой и на себя – влево, а правой рукой на себя – влево и вверх. Рывок должен быть сделан в направлении продолжения линии между левой и правой ступнями противника, причем правое плечо его должно направляться под углом 45° вниз, а левое под тем же углом вверх.

С этой подготовкой хорошо проводить переднюю подножку, переднюю подсечку, подхват и многие другие броски.

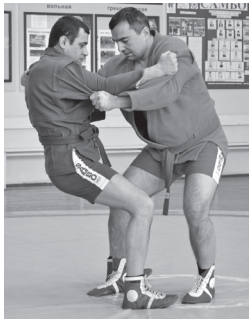
Сбивание на носки



Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой за куртку на плече левой руки противника, обеими руками сделать рывок в направлении носков противника и вверх. Чтобы определить направление рывка более точно, нужно мысленно провести линию между ступнями противника и от середины её в сторону носков наметить перпендикуляр.

С этой подготовкой хорошо проводить переднюю подсечку в колено, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом руки под плечо и многие другие приемы.

Сбивание на пятку

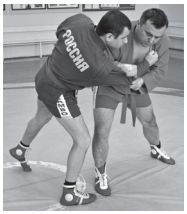


В захвате сделайте короткий, но энергичный толчок обеими руками в направлении пяток (пятки) ног противника.

При особо удачном сбивании на пятку впереди стоящая нога противника слегка отделяется от ковра. С этой подготовкой хорошо проводить боковую подсечку и захватывать ногу противника.

Осаживание на одну, две ноги

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро положить предплечье своей правой руки сверху его правого локтевого сгиба и всем своим весом заставить противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене.

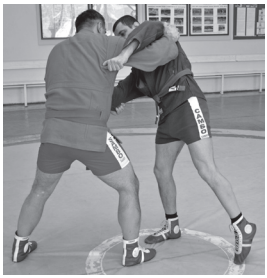


С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку, захват левой рукой правой ноги противника снаружи за подколенный сгиб, а с этим захватом осуществлять заднюю подножку с захватом ноги снаружи и отхват с захватом ноги снаружи.

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, правой рукой взять захват над левой лопаткой противника. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро сделать сильный рывок обеими руками вниз–назад. В рывок необходимо вложить вес своего тела и стремиться не только заставить противника перенести тяжесть тела на пятки, но и хотя бы немного согнуть колени.

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок захватом двух ног, двойной подбив, двойной подбив под одну ногу и другие приемы.

Сгибание противника захватом подмышки



Оба самбиста в правой стойке. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой рукой захватить через его правое плечо правую подмышку со стороны спины. Левой рукой потянуть влево, а правой сделать сильный рывок вниз и вправо, наклоняя противника вправо от себя.

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок через голову с захватом под плечо, бросок через голову с захватом пояса на спине, переворот с захватом пояса спереди и сзади и другие приемы.

Заведение

Эта подготовка может быть выполнена при различных захватах. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. Левой рукой потянуть в направлении его правой ступни, чтобы заставить перенести на нее вес тела. Правой рукой потянуть левую часть тела противника вверх и рывком «завести» противника так, чтобы он вынужден был сделать левой ногой большой дугообразный шаг вперед – влево.

С этой подготовкой хорошо проводить: зацеп изнутри, подсечку изнутри, все броски с захватом ноги снаружи и другие приемы.

Заведение противника разными захватами

Заведение захватом руки локтевым сгибом

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду на правом предплечье противника и потянуть влево, перенося тяжесть его тела на его правую ногу. Локтевым сгибом правой руки обхватить снизу правое плечо противника как можно ближе к подмышке. Усилием туловища и правой руки вверх и вправо от себя заведите противника вправо.

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок захватом руки на плечо, подсад голенью, переднюю подножку и другие приемы.

Поворот туловища до скрещения ног

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, левой рукой потянуть его за рукав вниз и немного влево, заставив его перенести на правую ногу всю опору. Одновременно правой рукой потянуть одежду вверх, в сторону его спины так, чтобы повернуть его туловище, а левую ногу противника скрестить сзади с его правой ногой. С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, боковую, двойной подбив и другие приемы.

Поворот противника

Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить снаружи правое запястье противника, а правой рукой плечевую часть той же руки снизу. Обеими руками сделать

сильный рывок на себя и вправо, заставляя противника повернуться к вам спиной. Правой рукой стараться переместить правое плечо противника возможно больше вправо и вверх. Сделав энергичный рывок левой рукой, освободить ее, чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска. С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, подбив, задний переворот и другие приемы.

Подножки

Подножками называются такие броски, при которых атакующий с помощью рывка руками перетягивает противника через свою ногу, плотно подставленную к его ногам сзади, спереди или снаружи (сбоку). В момент проведения подножки обе ноги атакующего самбиста касаются ковра.

В зависимости от того, с какой стороны подставляется нога атакующего к ногам противника, подножки делятся на задние, передние и боковые.

Задняя подножка

Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник тянет на себя и перенес вес на правую ногу.

Подготовка: резким рывком толкнуть противника назад – вниз и осадить его на пятку правой ноги.

Проведение: подшагнуть левой ногой вперед – влево и поставить ее возле правой ступни противника, развернув носок влево. Затем вынести слегка согнутую правую ногу влево – вперед и подкашивающим движением поставить ее сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб правой ноги противника. В момент постановки правой ноги вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рывком руками влево – вниз перетянуть противника через подставленную прямую ногу и бросить его к своему левому носку. Падающего страховать левой рукой за правую руку.

Характерные ошибки: 1. Атакующий при постановке правой ноги отклоняется назад. 2. Перенос веса тела противника на его левую ногу (не атакуемую). 3. Бросок атакующий выполняет преимущественно за счет тяги руками, не используя силу тяжести своего тела. 4. Атакующий переносит тяжесть тела на свою правую ногу и сгибает ее.

Защиты: 1. Отставить атакуемую ногу. 2. Упереться рукой в таз противника со стороны его атакующей ноги. 3. Переставить назад ногу через атакующую ногу противника.

Контрприемы: 1. Задняя подножка. 2. Отхват. 3. Бросок захватом руки под плечо. 4. Бросок захватом одноименной ноги изнутри.

Задняя подножка с захватом руки и разноименной ноги

Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Правой рукой захватить одежду противника на груди, а левой рукав под правым локтем противника.

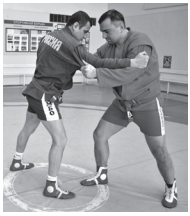
Благоприятная ситуация: противник тянет на себя, прогибаясь и немного сгибая ноги.

Подготовка: резким рывком заставить противника перенести тяжесть тела на левую ногу.

Проведение: захватить снаружи левой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб, приподнять ее вверх – влево и прижать к своему левому боку. Одновременно загрузить опорную ногу противника и подставить согнутую свою правую ногу изнутри на носок так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб левой ноги противника. Выпрямляя правую ногу и поворачивая туловище в сторону захваченной ноги, сделать заднюю подножку и бросить противника на ковер к своему левому носку. Падающего страховать правой рукой за одежду на груди и правой рукой за захваченную ногу.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не поворачивает туловище в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой. 2. Атакующий не загружает опорную ногу противника.

Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги



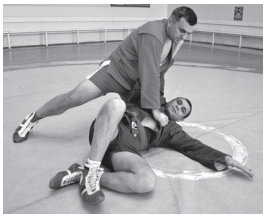
Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника.

Благоприятная ситуация: противник тянет на себя, прогибаясь назад и сгибая, заставить противника перенести тяжесть тела на левую ногу.

Проведение: присесть и неожиданно захватить изнутри правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб, подняв ее вправо – вверх и прижав к своему правому боку. Затем сделать заднюю подножку правой ногой под левую ногу противника. Падающего страховать левой рукой за правый рукав, отпуская захват его правой ноги.

Характерные ошибки:1. Захват правой ноги проводится не локтевым сгибом, а пальцами. 2. Атакующий не загружает опорную ногу противника.

Задняя подножка с колена



Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник тянет на себя и сгибает ноги.

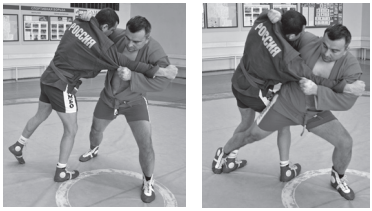
Подготовка: резким рывком осадить противника на пятку правой ноги.

Проведение: подшагнуть левой ногой вперед – влево, направить тело вперед и опуститься на левое колено. Одновременно правой ногой сделать заднюю подножку под правую ногу противника. Сильным рывком рук и туловища влево –

вниз бросить противника к своему левому колену. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не переносит на противника силу тяжести своего веса, а становится на левое колено раньше, чем тот еще не потерял равновесие. 2. Атакующий не ставит правую ногу сзади ног противника, а старается подбросить его ноги своей ногой.

Задняя подножка под две ноги

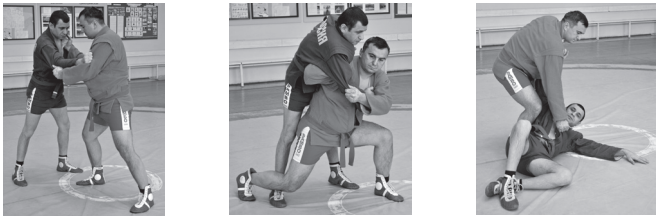


Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой над его правой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник тянет на себя, близко подставив левую ногу к правой.

Проведение: подшагнуть левой ногой вперед – влево, а правую ногу поставить под обе ноги противника так, чтобы ахиллесово сухожилие ноги нападающего оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника. В остальном бросок проводится так же, как и задняя подножка под одну ногу.

Передняя подножка



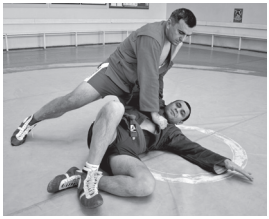
Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой захватом из-под его левой проймы подвести локоть снизу – вверх к его правой подмышке.

Благоприятная ситуация: противник напирает.

Подготовка: рывком руками потянуть противника на себя влево – вверх так, чтобы он потерял равновесие и встал на оба носка.

Проведение: поворачиваясь спиной к противнику, отвести левую ногу по дуге назад – вправо и поставить ее возле левого носка противника так, чтобы оба левых носка смотрели в одном направлении. Правую ногу для замаха завести влево – вверх и подкашивающим движением поставить ее перед правой ногой противника таким образом, чтобы правый подколенный сгиб нападающего упирался в правое колено противника, а правый носок был в одном направлении с его правым носком. Тяжесть тела перенести на согнутую в колене левую ногу, правую ногу выпрямить, упереться ею в ковер всей подошвой и рывком руками влево – вниз перетянуть противника через подставленную прямую правую ногу, бросив его к своей левой ноге.

Передняя подножка с колена



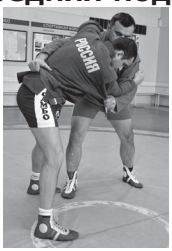
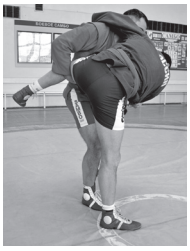
Оба самбиста в положении правой стойки. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой из-под его пройму сзади.

Благоприятная ситуация: противник в левой стойке напирает или, находясь в низкой стойке, двигается в сторону выставленной правой ноги.

Подготовка: рывком руками сбить противника на носки.

Проведение: с поворотом туловища налево кругом встать на левое колено около левой ступни противника, а правую ногу поставить на ковер так, чтобы правая голень атакующего упиралась в правую голень противника. В момент постановки левой ноги на колено противник уже должен быть выведен из равновесия и падать перед атакующим. В остальном передняя подножка с колена проводится так же, как и передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи

Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Левой рукой захватить противника за правый рукав, а правой из-под его левой руки захватить за пояс сзади.

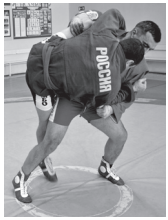
Благоприятная ситуация: противник выдвинул далеко левую ногу и напирает.

Подготовка: рывком руками сбить противника на носки.

Проведение: неожиданно захватить правой рукой левую ногу противника снаружи за подколенный сгиб, прижать ее к своему правому тазобедренному суставу и выполнить переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. Падающего страховать левой рукой за правый рукав, отпустив захват левой ноги.

Характерные ошибки: 1. Захват левой ноги проводится не локтевым сгибом, а пальцами. 2. Нападающий ставит свою правую ногу не спереди, а сбоку правой ноги противника. 3. Правый носок нападающего направлен не в ту сторону, что и правый носок противника.

Передняя подножка с обратным захватом ноги изнутри



Противник в положении левой стойки, нападающий в правой.

Благоприятная ситуация: противник выдвинул далеко вперед левую ногу и напирает.

Подготовка: рывком руками сбить противника на левую ногу.

Проведение: подшагнув правой ногой вперед, нагнувшись и присев, захватить правым локтевым сгибом левый подколенный сгиб противника изнутри. Подняв захваченную ногу, как можно выше, выполнить правой ногой переднюю подножку под правую ногу противника.

Боковая подножка

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой, а правой за его левую пройму.

Благоприятная ситуация: противник стоит боком к нападающему или в узкой стойке.

Подготовка: рывком руками сбить противника на носок правой ноги.

Проведение: сделать небольшой шаг левой ногой назад и, слегка приседая на двух ногах, резким рывком руками потянуть противника на себя влево – вниз. Затем вынести левую ногу вперед и поставить на пятку так, чтобы левая голень плотно прижалась к правой голени противника или плотно прижать бедро снаружи к голени правой ноги противника. Садясь на левую ягодицу и одновременно поворачивая туловище влево, сделать сильный рывок левой рукой влево. В момент падения противника левой рукой потянуть его правую руку на себя и вверх, а правой рукой оттолкнуть его туловище влево – вверх, стремясь послать на кувырок с правой лопатки на левую ягодицу.

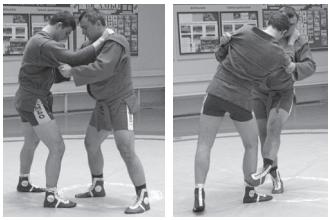
Характерные ошибки: 1. Атакующий садится на ковер до того, как противник выведен из равновесия или после шага назад и сбивания противника на носок. 2. Во время вынесения левой ноги на подножку атакующий ослабляет тягу руками, что дает возможность противнику восстановить потерянное равновесие.

Подсечки

Подсечками называются броски, при которых атакующий подбивает подошвенной частью стопы ногу противника.

В зависимости от того, с какой стороны подбивается нога, подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри. Они могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Боковая подсечка



Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник находится в высокой стойке и далеко вперед выносит правую ногу.

Подготовка: толчком заставить противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться толчку.

Проведение: ударить подошвой левой ноги по впереди стоящей правой ноге снаружи – сбоку и сбить ее на себя и в сторону (внутрь). Одновременно рывком рук на себя – в сторону (навстречу движению своей ноги) вывести противника из равновесия и бросить его на ковер к своим ногам. В момент падения противника на ковер отставить влево – назад левую ногу и восстановить свое равновесие. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Подбив ноги проводится не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы. 2. До подбива вес тела противника переносится на атакуемую ногу. 3. Подбив выполняется под опорную ногу.

Защиты: 1. Сгибая атакованную ногу, перенести ее назад через атакующую ногу. 2. Прижать атакованную ногу к ковру и не дать сбить ее в сторону. 3. Захватить атакующую ногу. 4. Упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Контрприемы: 1. Боковая подсечка. 2. Отхват с захватом ноги.

Боковая подсечка при скрещивании ног

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник перемещается по ковру влево от самбиста, скрещивая свои ноги (левую ногу ставит сзади правой).

Проведение: в момент, когда противник начнет приподнимать с ковра правую ногу, чтобы перенести ее вправо и создать себе более устойчивое положение, нужно немедленно подсечь ее подошвой левой ноги.

Боковая подсечка при наступлении противника

Оба самбиста в положении правой стойки.

Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник напирает, выставляя вперед левую ногу.

Проведение: в момент, когда противник делает шаг вперед левой ногой или ставит ее на ковер, нужно немедленно подошвой правой ноги ударить сбоку – снаружи – внутрь по голени, сбить ногу в сторону и рывком за одежду под локтями на себя – вниз бросить его на ковер. Падающего страховать правой рукой за его левый рукав.

Боковая подсечка в темп шагов

Оба самбиста в положении фронтальной стойки. Захватить одежду противника под локтями.

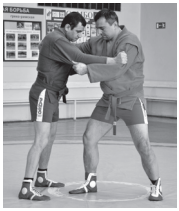
Благоприятная ситуация: противник передвигается приставными шагами влево, а нападающий – одновременно с ним вправо.

Проведение: в момент, когда противник начнет приставлять правую ногу к левой, сделать сильный рывок руками сначала вниз, затем вверх – в сторону передвижения и провести боковую подсечку под правую ногу противника с таким расчетом, чтобы эта нога, в свою очередь, подбила левую ногу противника. Когда обе ноги противника взлетят в воздух вправо от самбиста, нужно потянуть его руками к себе и падающего страховать очень внимательно левой рукой за правый рукав. Падение без страховки, особенно на твердые и жесткие ковры, может вызвать болезненные ощущения при ударе спиной о ковер.

Передняя подсечка

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: ноги противника в узкой фронтальной стойке и туловище немного наклонено вперед.



Подготовка: рывком влево – вверх сбить противника на носки.

Проведение: сделать шаг правой ногой вправо – вперед, поставив носок правой ноги под прямым углом снаружи левого носка противника, и продолжать тянуть его на себя влево – вверх. Одновременно пальцевой частью подошвы левой ноги сделать подсечку в правый подъем противника. Тягу руками усилить прогибом туловища. В момент падения противника отставить левую ногу влево и сохранить свое равновесие. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Подбив ноги проводится не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы. 2. При выполнении приема противник до подбива переносит вес тела на подбиваемую ногу. 3. Нет скручивающего движения руками.

Защиты: 1. Сгибая атакованную ногу, перенести ее через атакующую ногу. 2. Захватить рукой атакующую ногу. 3. Согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего от себя. 4. Перенести не атакованную ногу через атакующую ногу.

Контрприемы:1. Задняя подножка. 2. Бросок с захватом разноименной ноги.

Передняя подсечка с падением

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой за одежду на плечевой части его рукава или за его левую пройму.

Благоприятная ситуация: противник напирает или держит ноги в напряжении (скованно).

Подготовка: рывком обеими руками влево – вверх заставить противника перенести вес тела на правый носок.

Проведение: продолжая тянуть противника в том же направлении, сделать правой ногой большой шаг вперед – влево и поставить ее на пятку. В ритме этого движения резко повернуть свое туловище влево и лечь на бок к своей правой ноге. Увлекая за собой противника, подсечь пальцевой частью левой подошвы в подъем его правой ноги, стремясь подтолкнуть ее вверх.

Страховка при проведении передней подсечки с падением заключается в том, чтобы не дать противнику при падении опереться правой рукой о ковер или удариться правым плечом. Нужно бросить противника так, чтобы он упал на всю спину, совершив кувырок через правое плечо. Для этого сделать сильный рывок левой рукой на себя и вверх.

Передняя подсечка в колено

Оба самбиста в положении левой стойки. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник сгибается, отставляет назад ноги или толкает.

Подготовка: отшагнуть правой ногой назад в сторону.

Проведение: сделать сильный рывок двумя руками влево – вверх так, чтобы противник перенес вес тела на носки и приподнялся на них. Поворачивая туловище налево, шагнуть правой ногой вперед – вправо и развернуть при этом правый носок внутрь. Сделать подсечку пальцевой частью левой подошвы в правое колено противника и сильным рывком левой руки влево – вниз, а правой влево – вверх бросить его на ковер. Для опоры левую ногу отставить влево – назад. Страховать падающего левой рукой за его правый рукав.

Передняя подсечка с захватом ноги снаружи

Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Захватить противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник выставляет вперед левую ногу и немного ее сгибает.

Подготовка: рывком обеими руками вправо – вниз заставить противника перенести вес тела на его согнутую левую ногу.

Проведение: захватить неожиданным движением правой рукой снаружи левый подколенный сгиб противника и, перенеся вес его тела с левой ноги на правую ногу, приподнять захваченную ногу и прижать ее к своему тазобедренному суставу. Затем, потянув противника левой рукой влево – вверх, повести переднюю подсечку левой ногой под правую ногу противника. Одновременно с подсечкой сделать сильный рывок левой рукой влево – вниз – назад, а правой подкинуть захваченную ногу противника влево – вверх и отпустить захват. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Задняя подсечка

Бросок выполняется так же, как боковая подсечка. Только ногу противника подбивают сзади – изнутри немного наружу, а затем в сторону. В момент, когда нога противника оторвется от ковра, потянуть его руками вниз – на себя и бросить на ковер. Падающего страховать за правый рукав.

Подсечка изнутри

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду противника под его правым локтем, а правой над левой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник стоит с широко расставленными ногами или тянет на себя и держит колени прямыми.

Подготовка: рывком сбить противника на пятку левой ноги и заставить его перенести вес тела на левую ногу.

Проведение: сделать подсечку изнутри пальцевой частью подошвы своей правой ноги под его правую пятку. Протаскивая подошву подсеченной ноги вдоль ковра влево, как бы за

свою спину, рывком руки туловища влево – вниз бросить противника на ковер.

Страховка: не падать на противника. Подготовить противника к этому броску можно и заведением его влево за себя. При проведении заведения, когда противник делает дугообразный шаг правой ногой вперед и начинает становиться ею на ковер, провести, как описано выше, подсечку изнутри.

Характерные ошибки: 1. Подсечку делают до выведения противника из равновесия. 2. Подсеченную ногу, вместо того чтобы протаскивать подошвой вдоль ковра, поднимают вверх.

Зацепы

Зацепами называются такие приемы в стойке, при которых противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. Одновременный зацеп голенью и стопой одной и той же ногой за ногу противника называется **обвивом**.

Зацепы и обвивы проводятся как в стойке, так и с падением.

Зацеп изнутри

Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Захватить левой рукой одежду противника под его правым локтем, а правой над левой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник выставляет далеко вперед левую ногу сгибает ее или стоит, широко расставив ноги, наклоняется и тянет. Атакующий на средней дистанции.

Подготовка: рывком обеими руками от себя – вниз сбить противника на пятки так, чтобы оба носка приподнялись от ковра.

Проведение: сделать небольшой шаг левой ногой вперед и слегка присесть на ней. Вывести правую ногу вперед между ногами противника и зацепить его левую ногу голенью или подколенным сгибом. Сделав рывок правой ногой вверх – вправо – на себя, резко выпрямить левую ногу и одновременно с этим произвести сильный толчок руками от себя – вниз, бросив противника спиной на ковер.

Страховка: при зацепе не ударить коленом в пах противника, а при падении противника не упасть на него.

Характерные ошибки: 1. Атакующий стопу опорной левой ноги разворачивает наружу. 2. Атакующий выполняет толчок руками не от себя – вниз в сторону зацепленной ноги, а в

сторону опорной правой ноги противника. 3. При проведении приема непрочно зацепляется нога противника.

Защиты: 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Отставить атакуемую ногу назад. 3. Соединить колени. 4. Отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Контрприемы: 1. Зацеп снаружи. 2. Подсад бедром снаружи. 3. Задняя подсечка.

Зацеп изнутри заведением

Атакующий находится в положении правой стойки. Захватить правой рукой одежду на спине противника из под его левой руки, а левой рукой одежду противника под его правым локтем.

Благоприятная ситуация: дистанция между самбистами средняя или ближняя.

Подготовка: провести заведение противника рывком правой рукой вниз на себя вправо, левой вверх вправо – тягой на себя вынудить его шагнуть левой ногой вперед вправо по дуге.

Проведение: в момент заведения противника вправо на себя не дать ему встать левой ногой на ковер, зацепить эту ногу правой голенью изнутри и, не прерывая движения, дополнить его поворотом на 180° вправо, сделав при этом сильный рывок руками вправо – вниз и переведя вес тела противника за зацепленную ногу. Продолжая рывок руками и тягу зацепленной ноги за себя, бросить противника спиной на ковер.

Зацеп изнутри скручиванием

Начало приема такое же, как в основном варианте зацепа изнутри, только при подшагивании носок опорной ноги надо как можно больше развернуть наружу. Поднимая правой ногой зацепленную ногу противника как можно выше, сделать рывок правой и левой рукой вправо – вверх – вниз, и сильно потянуть вправо – вниз – на себя. Скру-

чивая туловище противника в сторону своей опорной левой ноги, бросить его спиной на ковер.

Падающего страховать левой рукой за правый рукав противника.

Зацеп изнутри одноименной ноги

Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечевых частях рук противника.

Благоприятная ситуация: противник тянет и сгибает ноги.

Подготовка: Рывком обеими руками от себя вправо – вниз сбить противника на пятки так, чтобы оба его носка немного отделились от ковра.

Проведение: одновременно с рывком подшагнуть левой ногой вперед, развернув носок наружу. Вынести правую ногу между ногами противника, зацепить своей голенью за голень или правый подколенный сгиб противника и, толкнув его вперед – вниз, вытащить зацепленную ногу на себя – вправо и скручивающим движением бросить противника к своей левой ноге.

Чтобы устоять при падении противника, нужно перешагнуть правой ногой через его туловище так, чтобы оно оказалось между ног атакующего.

Зацеп снаружи

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой рукой одежду на груди.

Благоприятная ситуация: противник широко расставляет ноги, держит их напряженно и немного сгибает.

Подготовка: толчком вперед – вниз сбить противника на пятки так, чтобы оба носка немного приподнялись от ковра, или выполнить рывок на себя, что вызывает у противника сопротивление рывку.

Проведение: одновременно с толчком или рывком вынести свою левую ногу снаружи правой ноги противника, зацепить голенью или подколенным сгибом подколенный сгиб правой ноги противника и резким рывком туловища и рук вперед и немного влево бросить противника спиной на ковер. При проведении приема нужно тянуть противника зацепом за ногу и, когда его падение определится, быстро вывести со-

гнутую в колене левую ногу вперед – влево и, опираясь на нее, остаться в стойке. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не может оторвать ногу противника от ковра. 2. Атакующий ставит ногу сзади ноги партнера.

Защиты: 1. Отставить атакуемую ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги, захватив пояс.

Контрприемы: 1. Зацеп изнутри. 2. Подхват изнутри. 3. Подсечка изнутри.

Зацеп снаружи сзади одноименной ноги

Оба самбиста находятся в положении левой стойки в захвате за одежду спереди.

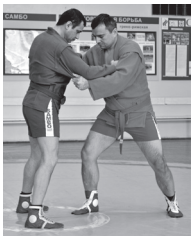
Благоприятная ситуация: противник поворачивается боком или спиной к атакующему.

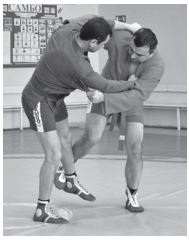
Подготовка: толчком осадить противника на ноги и занять положение сбоку или сзади его.

Проведение: зацепить снаружи или сзади одноименную ногу противника и одновременно резким рывком рук и туловища вперед и немного в сторону выполнить бросок. При проведении рывка нужно падать вместе с противником, но, когда его падение определится, быстро вынести согнутую в колене ногу и упереться ею в ковер, пропуская падающего противника. Можно этот прием проводить и с падением.

Характерная ошибка: при зацеплении ноги атакующий тянет противника назад.

Зацеп стопой





Противник в положении правой стойки, нападающий в левой. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник немного отставляет ноги назад и находится на средней или ближней дистанции.

Подготовка: рывком рук осадить противника на левую ногу.

Проведение: повернуться боком к противнику и зацепить подъемом левой ноги низ голени его правой ноги. Притягивая ногу к себе и вынося ее вперед, потянуть противника руками к себе – вниз и бросить его спиной на ковер. Для сохранения своего равновесия в момент падения противника следует отставить левую ногу влево – назад и перенести на нее вес тела. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий недостаточно разворачивает свою стопу. Стопы атакующей и зацепленной ноги должны быть расположены в одном направлении. 2. Атакующий поднимает зацепленную ногу противника и бросок не получается. Ее следует не поднимать вверх, а тянуть вниз вдоль ковра.

Защиты: 1. Отставить атакуемую ногу назад. 2. Оттолкнуть атакующего и не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Контрприемы: 1. Подхват изнутри. 2. Выведение из равновесия рывком обеих рук.

Зацеп стопой, садясь

Противник находится в положении левой стойки, нападающий в правой. Захватить правой рукой одежду противника на плечах, а левой рукой одежду противника под его правым локтем.

Благоприятная ситуация: противник сгибается.

Подготовка: рывком рук на себя – в сторону заставить противника перенести вес тела на левую ногу (ближнюю).

Проведение: зацепить стопой правой ноги нижнюю часть голени загруженной левой ноги противника и, садясь на ковер сзади зацепленной ноги, увлекать его за собой, чтобы он падал на спину.

Обвив без падения

Противник находится в положении левой стойки, нападающий в правой. Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой – из-под левой руки противника пояс на его спине.

Благоприятная ситуация: противник на средней или ближней дистанции и сгибает ноги.

Подготовка: повернуться правым боком к противнику.

Проведение приема: обвить правой ногой левую ногу противника, оторвать ее от ковра назад – вверх, затем вынести вперед – вверх и бросить противника спиной на то место, где раньше стояла ваша правая нога. В момент падения противника освободить от обвива свою правую ногу, опереться ею о ковер и сохранить равновесие.

Страховка: не упасть на противника.

Обив с падением

Начало этого приема такое же, как и обвив без падения, но после обвива правой ногой левой ноги противника, подпрыгнуть немного вперед на левой ноге и, прогибая спину, потянуть его на себя – вверх за пояс. Затем, выпрямляя ногу, которой обвита нога противника, оторвать его от ковра и бросить с падением назад – на себя в сторону обвитой ноги. В темпе перекатиться через противника, оставляя его лежать прижатым спиной к ковру.

Страховка: не дать противнику опереться левой рукой о ковер и не падать на него всем телом.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не может обвить ногу противника. 2. Атакующий падает и зацеп ноги срывается. 3. Атакующий падает и не создает достаточного вращения за счет поворота грудью к противнику.

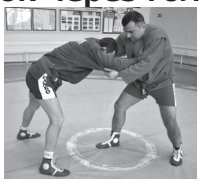
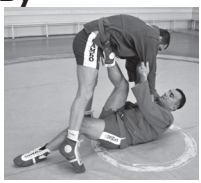
Защиты: 1. Отставить ногу назад. 2. Упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги. 3. Выпрямить атакуемую ногу, отставив ее назад или подняв вперед.

Контрприемы: 1. Бросок назад с подсадом. 2. Бросок зацепом снаружи с захватом дальней ноги. 3. Накрывание и удержание.

Броски через голову

Броски через голову с упором стопы в живот – это такие броски, когда противника бросают через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро. Броски через голову проводятся только с падением.

Бросок через голову

Противник находится в положении фронтальной стойки, атакующий в правой. Захватить одежду противника под локтями.

Благоприятная ситуация: противник наклоняется вперед и напирает.

Подготовка: толкнуть противника, вызывая его осаживание, или рывком рук сбить его на носки.

Проведение: сделать левой ногой шаг вперед и поставить ее между ног противника. Одновременно сесть к своей левой ноге, носок согнутой правой ноги к поясу на животе партнера, рывком рук и толчком ногой в живот перебросить его через себя. Рывок руками делать на себя и вверх, а толчок ногой – вверх – назад, за голову атакующего.

После падения противника на спину в темпе броска сделать кувырок назад и сесть верхом на туловище противника, опираясь коленями в ковер.

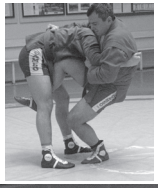
Страховка: направлять противника на кувырок так, чтобы он не ударился головой о ковер.

Характерные ошибки: 1. Атакующий садится ягодицами на ковер далеко от своей пятки. 2. Атакующий упирается ногой в грудь или его нога соскальзывает с живота противника. 3. Атакующий ударяет ногой в пах.

Защиты: 1. Присесть и не дать атакующему упереться ногой в живот. 2. Отбить рукой ногу атакующего в сторону. 3. Повернуться боком в сторону атакующего.

Контрприемы: 1. Бросок захватом ноги. 2. Ущемление ахиллова сухожилия. 3. Удержания.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом руки и пояса на спине



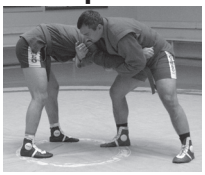
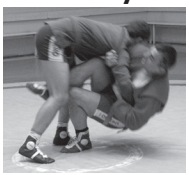
Противник находится в положении фронтальной стойки, атакующий в правой.

Благоприятная ситуация: противник сильно нагибается вперед, атакующий находится в положении низкой правой стойки.

Подготовка: левой рукой захватить противника за одежду под его правым локтем, а правой – через его правое плечо за пояс на спине. Слегка толкнуть противника вперед от себя, вызвав его сопротивление и желание пойти вперед.

Проведение: подшагнуть левой ногой вперед, согнуть правую ногу и поднять ее вверх так, чтобы голень уперлась в живот противника. Продолжая тягу руками к себе, сесть как можно ближе к своей пятке и, делая кувырок назад, подсадить правой ногой противника вверх, перебросив его через голову.

Бросок через голову с захватом руки и упором голенью

Этот бросок проводится тогда, когда противник пытается захватить правой рукой из-под левой руки самбиста одежду на его спине.

Подготовка: захватить предплечье правой руки противника под левую подмышку, а обеими кистями одежду на плечевой части этой же руки противника.

Проведение: шагнуть левой ногой вперед и поставить ее между ног противника. Садясь вблизи левой пятки, поставить правую голень к нижней части туловища противника, а правым подъемом упереться во внутреннюю часть его правого бедра. Разгибая голень и делая руками сильный рывок на себя и влево, перебросить противника через голову так, чтобы он перекатился по ковру всей спиной с правого плеча на левый бок.

Бросок через голову с упором голенью может быть использован как ответный прием против всех бросков с захватом ноги снаружи.

Бросок через голову с захватом руки и упором стопы в бедро (живот)

Противник находится в положении фронтальной стойки, атакующий в правой. Захватить левой рукой одежду под правым локтем , а левой рукой плечо противника.

Благоприятная ситуация: противник наклоняется вперед и напирает.

Подготовка: продернуть противника, вызвав его осаживание на носки, или рывком рук сбить его на левую ногу.

Проведение: сделать левой ногой шаг вперед и поставить ее ближе к левой ноге противника, одновременно загружая ее руками, падая в сторону правого бока назад и увлекая за собой противника, вставить свою правую ногу стопой в верхнюю часть бедра или живот противника носком внутрь. Рывком руками вправо – вниз на себя, толчком правой ногой от себя бросить противника через голову вправо – назад на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не достаточно сбивает соперника на левую ногу. 2. Атакующий упирается ногой в грудь или его нога соскальзывает с бедра или живота противника. 3. Атакующий ударяет ногой в пах. 4. Атакующий не тянет руками.

Защиты: 1. Присесть и не дать атакующему упереться ногой в живот, бедро. 2. Отбить рукой ногу атакующего в сторону. 3. Повернуться боком в сторону атакующего.

Контрприемы: 1. Бросок захватом ноги. 2. Ущемление ахиллова сухожилия. 3. Удержания.

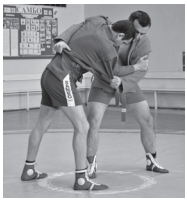
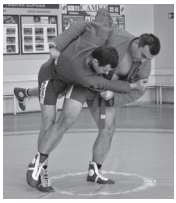
Подхваты

Подхватами называются такие броски, при которых атакующий подталкивает задней частью своей ноги ногу или ноги противника назад – вверх. В зависимости от того, с какой стороны подбивается нога противника, различают подхваты, отхваты и подхваты изнутри.

Если подколенный сгиб противника подбивается задней частью голени, то бросок называется отхватом.

Броски, при которых атакующий бедром или голенью подталкивает ногу или ноги противника перед собой и с помощью рук переворачивает его в нужном направлении, называются **подсадами**.

Подхват

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить правый рукав противника левой рукой, а правой из-под левой руки пояс на его спине.

Благоприятная ситуация: противник толкает, несколько наклоняясь вперед и держит ноги прямыми.

Подготовка: сделать рывок на себя, чтобы сбить противника на выставленную ногу.

Проведение: повернуться влево кругом на правой ноге перекатом с пятки на носок, левую ногу поставить на место правой, а полусогнутую правую ногу занести влево – вверх. Прижимая к своему правому боку туловище противника, подбить бедром вытянутой правой ноги переднюю часть правого бедра противника в направлении назад – вверх и одновременно с этим рывком рук влево – вниз бросить противника к своей левой ноге. Когда падение противника определится, выставить вперед правую ногу и этим восстановить свое равновесие, оставаясь в стойке. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий сильно замахивается ногой и бьет ею в область колена, ушибая икроножную мышцу.

2. Атакующий наносит удар по ноге противника снаружи. 3. Атакующий слабо прижимает туловище противника к своему боку.

Защиты: 1. Захватить пояс со стороны атакующей ноги. 2. Согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад. 3. Перешагнуть через атакующую ногу. 4. Захватить атакующую ногу.

Контрприемы: 1. Бросок через грудь. 2. Задняя подсечка с захватом ноги. 3. Задняя подножка на пятке.

Подхват изнутри

Противник в положении левой стойки, атакующий в правой. Левой рукой захватить одежду на правом рукаве противника, а правой пояс на его спине из-под руки.

Благоприятная ситуация: противник толкает и держит ноги согнутыми.

Подготовка: сделать рывок на себя и влево или провести скручивание в направлении броска.

Проведение: повернуться влево на правой ноге, прижать плотно к своему правому тазобедренному суставу нижнюю часть туловища противника и одновременно руками тащить его на себя – вверх. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, правую завести влево – вверх и правым бедром с силой подбить внутреннюю часть левого бедра противника.

Сделав рывок руками и туловищем влево – вниз, бросить противника на всю спину к своей левой ноге.

Страховать падающего левой рукой за его правый рукав. Подхват изнутри может хорошо получаться у самбистов, имеющих ноги длиннее, чем у их противников.

Если противник стоит в широкой и низкой стойке, то подхват изнутри лучше проводить икроножной мышцей под верхнюю часть голени. В этих случаях захват правой рукой за пояс на спине не обязателен. Броски подхватом выполняются и с другими захватами: скрещивая захваченные руки, захватом рукава и отворота, с захватом ноги и т.д.

Отхват

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой над его правой ключицей.

Благоприятная ситуация: противник отступает и тянет на себя.

Подготовка: рывком руками на себя – вниз осадить противника на правую ногу.

Проведение: одновременно с рывком сделать большой шаг левой ногой вперед – влево, развернув носок наружу, занести правую ногу влево – вперед и сильным махом назад подбить правым подколенным сгибом правую ногу противника в подколенный сгиб или бедро, сделав в то же время рывок руками к себе – вниз – вперед. Падающего страховать правой рукой за правый рукав.

Отхват с захватом ноги снаружи

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить правой рукой одежду противника на груди, а левой под правым локтем.

Благоприятная ситуация: противник выставил правую ногу далеко вперед и тянет на себя.

Подготовка: толчком сбить противника в направлении пятки оставленной ноги.

Проведение: захватить левой рукой снаружи подколенный сгиб правой ноги противника, поднять захваченную ногу влево – вверх, вынести свою правую ногу вперед между ногами противника и подбить подколенным сгибом левый подколенный сгиб ноги противника.

Падающего страховать правой рукой за одежду на груди.

Отхват с захватом ноги изнутри

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить правой рукой одежду противника на груди, а левой под правым локтем.

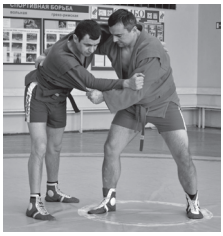
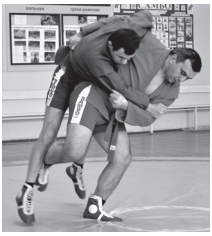
Благоприятная ситуация: противник выставил правую ногу далеко вперед и тянет на себя.

Подготовка: толчком сбить противника в направлении пятки отставленной ноги.

Проведение: захватить правой рукой изнутри подколенный сгиб правой ноги противника, поднять захваченную ногу вправо – вверх, одновременно шагнуть левой ногой поближе к левой ноге противника и подбить правым подколенным сгибом опорную ногу противника.

Падающего страховать левой рукой за правый рукав, отпустив его правую ногу.

Подсад голенью изнутри

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой пояс на спине из-под левой руки.

Благоприятная ситуация: противник узко поставил свои ноги и наклонил тело вперед.

Подготовка: рывком рук сбить противника на носки или сделать заведение влево от себя, чтобы противник перевел вес тела на правую ногу.

Проведение: повернуться влево кругом на правой ноге,

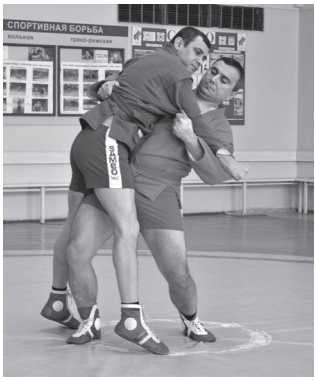
левую ногу поставить на место правой, развернув носок влево, и присесть на ней. Правую ногу согнуть в колене и прижать середину ее голени к правой ноге противника изнутри возле колена. Плотно прижимая противника к себе, резко наклонить и прогнуть свое туловище, оторвать противника от ковра и одновременно с этим подбросить голенью своей правой ноги противника вверх и рывком вперед бросить перед собой. При падении поддержать противника левой рукой за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не прижимает противника к себе, поэтому не может оторвать его от ковра. 2. Атакующий подбивает голенью только вверх, не создавая вращения тела противника влево – вниз.

Защиты: 1. Увеличить дистанцию. 2. Отталкивая от себя нападающего, отставить атакованную ногу назад.

Контрприемы: 1. Зацеп изнутри. 2. Бросок через грудь.

Подсад бедром изнутри



Захват, ситуация и подготовка те же, что и в предыдущем броске.

Проведение: рывком рук влево – на себя и вниз перенести вес тела противника на его правую ногу, потянуть правой рукой за пояс на себя и вверх и заставить противника сделать левой ногой шаг вперед. Затем шагнуть левой ногой вперед, присесть на ней, а правую согнутую ногу поставить бедром изнутри вплотную к левому бедру противника. Выпрямляя левую ногу и прижимая противника к себе, руками оторвать его от ковра и, подсаживая бедром согнутой правой ноги во внутреннюю часть его левого бедра, рывком руками влево – вниз выполнить бросок.

Падающего страховать левой рукой за одежду на его правом рукаве.

Подсад бедром снаружи

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой пояс на спине из-под левой руки.

Ситуация, подготовка и начало проведения броска те же, что и в двух описанных выше. После отрыва противника от ковра, перенеся тяжесть тела на свою правую ногу, подсадить снаружи противника вверх бедром согнутой левой ноги и рывком руками и поворотом туловища влево – вниз выполнить бросок.

При подсаде бедром снаружи для проведения приема можно стопой зацепить голень противника изнутри.

Падающего страховать левой рукой за правый рукав. В момент падения противника необходимо успеть убрать из-под него свою левую ногу и отставить ее как можно дальше влево – назад.

Подсад бедром сзади

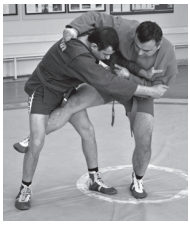
Оба самбиста находятся в положении правой стойки.

Захватить левой рукой правую руку противника за запястье, а правой изнутри плечо его правой руки.

Проведение: сделав захват, тут же сделать сильный рывок обеими руками за правую руку противника на себя и вправо, повернув противника правым боком. В этот же момент шагнуть левой ногой влево за спину противника, обхватить левой рукой его туловище вокруг пояса со стороны левого бока, а правой рукой захватить одежду над правой ключицей противника, пропустив свою правую кисть сзади из-под его правой подмышки. Прогнувшись и перенеся часть веса противника на свой живот, подсадить снаружи вверх – вправо его левое бедро бедром своей согнутой левой ноги. Резким поворотом влево бросить противника спиной на ковер к своему левому носку, отставив возможно дальше влево – назад левую ногу.

Падающего страховать правой рукой за одежду. Подсад бедром сзади может быть использован как контрприем от броска через бедро и бросков с захватом руки на плечо и под плечо.

«Ножницы»



Противник в положении левой стойки, атакующий в правой. Захватить правой рукой одежду противника на груди обратным захватом (мизинец вверх, большой палец вниз).

Благоприятная ситуация: противник стоит боком к атакующему на дальней или средней дистанции.

Подготовка: сделать рывок в сторону, противоположную направлению броска, для создания видимости проведения передней подножки или броска подхватом.

Проведение: прыгнуть на противника со стороны его левого бока, послав правую (ближнюю) ногу на грудь, а левую (дальнюю) сзади ног противника и, падая, увлечь его на себя и движением ног навстречу друг другу бросить на спину.

Характерные ошибки: атакующий падает не сбоку – сзади, а только сбоку противника, который, падая, сгибает ближнюю ногу в коленном суставе и цепляется стопой за ковер, что может привести к растяжению связок голеностопного сустава.

Защиты: 1. Захватить ближнюю ногу атакующего. 2. Наклониться. 3. Присесть. 4. Перешагнуть через атакующего дальней ногой.

Контрприемы: 1. Перегибание колена. 2. Удержание со стороны головы.

Выведение из равновесия

К этой группе приемов относятся броски, выполняемые рывком или толчком противника за верхнюю часть тела с поворотом его вокруг продольной или поперечной оси и вынуждением к падению. Броски темповые, эффективные и очень часто применяются самбистами в соревнованиях.

Выведение из равновесия рывком

Оба самбиста находятся в положении правой стойки в обоюдном захвате за рукава куртки.

Благоприятная ситуация: противник переносит вес тела на впереди стоящую ногу или скрещивает ноги.

Подготовка: отходя влево – назад, сделать рывок вниз – влево – на себя, чтобы нагрузить правую ногу противника.

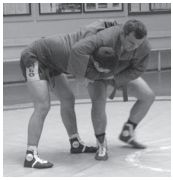
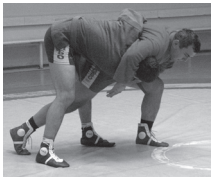
Проведение: одновременно с рывком создать вращение тела противника вокруг рывком продольной оси и бросить его спиной на ковер к своей левой ноге. Падающего страховать левой рукой за одежду на его правом рукаве.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не создает вращения тела противника вокруг продольной оси. 2. Атакующий недостаточно отходит в сторону – назад.

Защиты: 1. Переставить ноги в направлении приложения усилий атакующего. 2. Освободиться от захвата рукава резким рывком руки на себя.

Контрприемы: 1. Накрывание атакующего с последующим проведением удержания поперек или болевого приема-рычага локтя захватом руки между ног. 2. Задняя подножка.

Выведение из положения равновесия рывком с захватом руки и шеи

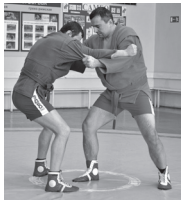



Атакующий находится в положении правой стойки, захватив левой рукой куртку под правым локтем, правой рукой взять захват шеи противника (ворота). Дистанция средняя или дальняя

Благоприятная ситуация: противник неправильно перемещает ноги или становится в низкую стойку.

Проведение: рывком за правую руку перенести вес противника на его правую ногу, повернуться влево в направлении рывка и толчком плеча в шею противника вынудить его падать вместе с собой, скручивая вокруг продольной оси.

Выведение из равновесия толчком



Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой за пройму или отворот.

Благоприятная ситуация: противник тянет назад.

Подготовка: потянуть противника на себя и вниз.

Проведение: резко толкнуть противника от себя – вниз и опрокинуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Атакующий, толкая назад, не создает скручивания тела противника вокруг продольной оси. 2. При толчке атакующий недостаточно использует силу ног и поэтому не доводит прием до завершения. Чтобы прием получался, атакующий должен сделать небольшую пробежку (несколько шагов) в сторону противника.

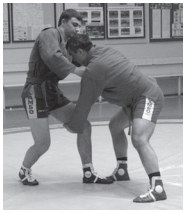
Защиты: 1. Выпрямиться и встать в прямую стойку. 2. Отставить ногу назад.

Контрприемы: 1. Бросок через голову с упором стопой в живот или бедро. 2. Передняя подсечка с падением.

Броски захватом одной ноги

Бросками захватом одной ноги называются броски, проводимые с захватом одной ноги (пятки, голени, подъема, подколенного сгиба, бедра) и выполняемые переворотом и через плечи («мельницей»).

Бросок захватом одноименной голени изнутри



Противник в положении левой стойки, атакующий в правой. Захватить правой рукой за пройму куртки у левого плеча противника.

Благоприятная ситуация: противник в прямой стойке отступает или тянет на себя.

Подготовка: толкнуть противника и одновременно присесть.

Проведение: захватить левой рукой голень левой ноги изнутри, толкнуть противника в плечо назад – вниз, а захваченную ногу потянуть на себя вдоль ковра. Падающего страховать правой рукой за пройму куртки у левого плеча.

Характерные ошибки: 1. Атакующий сильно тянет за ногу не вдоль ковра, а вверх. 2. Недостаточно активно проводится толчок противника назад – вниз.

Защиты: 1. Отставить ногу назад и оттолкнуть атакующего. 2. Захватить рукава куртки снизу.

Контрприемы: 1. Бросок через голову. 2. Зацеп изнутри. 3. Обвив.

Бросок рывком за пятку с упором в колено

Оба самбиста находятся в положении правой стойки в обоюдном захвате за одежду под локтями.

Благоприятная ситуация: противник тянет на себя или отступает.

Подготовка: осадить противника на левую ногу.

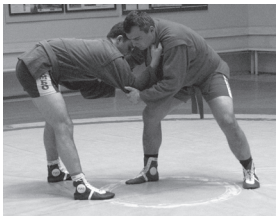
Проведение: приседая и наклоняясь вперед, захватить левой рукой пятку правой ноги противника снаружи, упереться ладонью правой руки в колено изнутри, сделать рывок за пятку на себя и вверх. Упираясь в колено и сгибая правую ногу противника, вынудить его к падению на ковер.

Характерные ошибки: 1. Тяга за пятку проводится не на себя и вверх, а только вверх. 2. Атакующий поднимает ногу противника вверх, не сгибая ее упором руки в колено изнутри.

Защиты: 1. Присесть и отставить захваченную ногу назад – в сторону. 2. Выполнить накрывание захватываемой ногой.

Контрприемы: 1. Выведение из равновесия с проведением удержания поперек или болевого приема рычагом на локоть. 2. Бросок через голову.

Бросок захватом пятки изнутри



Оба самбиста находятся в обоюдном захвате за одежду под локтями.

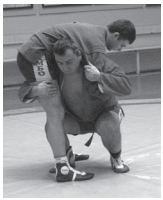
Благоприятная ситуация: противник сильно тянет на себя или скрещивает ноги.

Подготовка: сделать рывок руками на себя и вниз.

Проведение: правой рукой захватить одноименную пятку противника изнутри, оторвать ее немного от ковра и потянуть вниз – на себя.

Характерные ошибки: 1. Атакующий поднимает захваченную ногу перед собой вверх. 2. Тяга за руку противника проводится в направлении, противоположном тяге за ногу (нет сложения сил).

«Мельница»



Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой рукав на плечевой части правой руки противника.

Благоприятная ситуация: противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и напирает.

Подготовка: рывком левой руки потянуть противника за правую руку на себя и немного вверх.

Проведение: шагнуть правой ногой вперед, повернуться влево, наклониться и присесть, подведя свою голову под плечо правой руки противника и одновременно захватив правой рукой его правое бедро изнутри. Резко выпрямляя ноги и спину, встать, удерживая противника прижатым к своим плечам. Заводя правой рукой ноги противника вправо – вверх и наклоняясь к его голове, бросить противника спиной на ковер в направлении головой между ног. Падающего страховать левой рукой за правый рукав.

Вариант проведения «мельницы»: после выпрямления ног и спины и отрыва противника от ковра, плотно прижать его руками к своим плечам и сделать с противником 3–4 оборота на месте вокруг своей оси (вертеть его). После верчения резко остановиться и, наклоняясь вперед, бросить противника в противоположную верчению сторону спиной на ковер, используя эффект воздействия центростремительных ускорений на организм противника.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не использует силу ног и, выпрямляясь, не может оторвать противника от ковра. 2. Проводящий прием выполняет бросок, направляя ноги противника за себя.

Защиты: 1. Отставить захватываемую ногу, упереться грудью в плечо атакующего. 2. Зацепить ногу атакующего. 3. Упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу.

Контрприемы: 1. Зацеп изнутри. 2. Передняя подсечка. Падающего страховать правой рукой в захвате за ворот, посылая на мягкий кувырок.

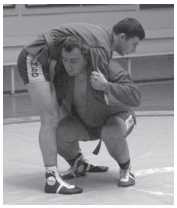
«Мельница» с захватом одноименной руки и ноги

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить изнутри правой рукой рукав возле правого плеча противника, левой рукой за запястье этой же руки.

Подготовка: сделать сильный рывок влево – вверх и заставить противника перенести тяжесть тела на правую ногу.

Проведение: сделать шаг правой ногой вперед, поставить свою правую пятку вблизи его правой ноги и повернуться влево кругом. Приседая и наклоняясь, левой рукой захватить изнутри левое бедро противника и взвалить его на плечи. Приподняв противника, резко наклонить туловище вправо и, перекатив через свои плечи, бросить его на спину к своей правой ноге.

«Мельница» с захватом пояса



Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой за пояс на животе.

Подготовка: сделать сильный рывок двумя руками вверх – на себя – влево и заставить противника перенести тяжесть тела на правую ногу.

Проведение: шагнуть правой ногой вперед, присесть на двух ногах и, натягивая туловище противника на свои плечи, вынести свой правый локоть наружу за правое бедро противника. Приподняв противника, резко наклонить туловище вправо и, перекатив через свои плечи, бросить его на спину к своей правой ноге.

Передний переворот

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить правой рукой через правое плечо противника отворот одежды на его шее сзади.

Благоприятная ситуация: противник в прямой стойке стремится захватить пояс атакующего сверху через одноименное плечо.

Подготовка: сделать сильный рывок правой рукой на себя – вверх.

Проведение: подшагнуть вперед правой ногой, присесть и захватить локтевым сгибом левой руки изнутри правое бедро противника как можно выше. Выпрямляя ноги и прогибаясь, оторвать противника от ковра, перевернуть головой вниз и опустить спиной на ковер, отбрасывая ноги от себя и направляя головой между своих ног. Падающего страховать направлением его тела на мягкий кувырок вперед.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не сгибает ноги. 2. Атакующий захватывает бедро противника слишком низко. 3. При отрыве от ковра захваченная нога противника попадает между ногами атакующего и мешает перевороту.

Защиты: 1. Увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро. 2. Зацепить ногу атакующего. 3. Присесть, отставить атакуемую ногу назад.

Контрприемы: 1. Подхват изнутри. 2. Зацеп изнутри. 3. Обвив. 4. Бросок с захватом руки под плечо.

Боковой переворот с захватом бедра снаружи

Оба самбиста находятся в положении правой стойки.

Благоприятная ситуация: противник повернулся правым боком к атакующему, который правой рукой захватил рукав противника на левом плече, а левой рукой его рукав под правым локтем.

Подготовка: рывком двумя руками подтянуть противника к себе.

Проведение: одновременно с рывком сделать шаг левой ногой вперед и слегка присев, захватить левой рукой снаружи верхнюю часть левого бедра противника. Прижимая противника к своему животу, выпрямиться, прогнуться и поднять его от ковра. Опуская плечи противника вниз и откинув его ноги возможно выше влево – вверх, бросить противника спиной на ковер к своей правой ноге. Падающего страховать правой рукой за левый рукав.

Характерные ошибки: 1. Атакующий делает захват, не согнув ноги, и поэтому не может оторвать противника от ковра. 2. Захват бедра противника осуществляется слишком низко. Захваченная нога противника попадает между ногами атакующего и мешает перевороту.

Боковой переворот можно проводить и с захватом ноги изнутри, сделав рывок противника на себя – вправо – вверх и подпрыгнув под его правую руку. Осуществив левой рукой захват правой ноги изнутри, энергичным движением поднять противника от ковра, одновременно поворачивая его ногами вверх, а головой вниз. Когда ноги противника окажутся возле груди атакующего, нужно отпустить его правую ногу, захватить левое бедро и прижать его к своей груди. Делая шаг правой ногой вправо – назад, бросить противника спиной на ковер.

Задний переворот

Оба самбиста находятся в положении правой стойки.

Благоприятная ситуация: противник в прямой стойке поворачивается к атакующему спиной.

Подготовка: захватить левой рукой правую руку противника, а правой рукой – плечо этой же руки изнутри снизу и обеими руками сделать сильный рывок за руку на себя – вправо, повернув противника спиной к себе. В момент, когда противник будет повернут боком к атакующему, шагнуть ногой за его спину, захватив левой рукой туловище сзади на уровне пояса.

Проведение: захватить правое бедро противника изнутри (сзади) правой рукой ладонью вверх и, разгибая ноги и прогибаясь, оторвать его от ковра и перевернуть ногами вверх. Отставляя правую ногу, положить противника спиной на ковер.

Броски захватом ног

Бросками захватом ног называются броски, выполняемые наклоном с захватом за обе ноги противника одновременно или поочередно.

Бросок с захватом двух ног

Оба самбиста находятся в положении правой стойки.

Благоприятная ситуация: противник встал в прямую фронтальную стойку и приблизил ноги к атакующему.

Подготовка: захватить одежду противника под локтями, сильно толкнуть от себя – вниз, заставляя противника перенести вес тела на пятки.

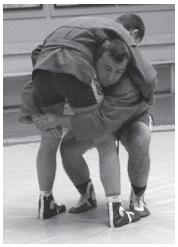
Проведение: сделать шаг правой ногой вперед, присев на ногах и наклонив туловище, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упереться в его живот. Рывком за ноги на себя – вверх бросить противника спиной на ковер, отставив правую ногу назад. Падающего страховать за голени ног, захватывая их под свои плечи.

Характерные ошибки: 1. Атакующий забывает отставить назад выставленную вперед ногу. 2. При отрыве противника от ковра атакующий разводит колени в стороны. 3. Атакующий недостаточно сгибает свои ноги при захвате ног противника.

Защиты: 1. Отставить ноги назад и упереться рукой в плечо. 2. Захватить рукава снизу. 3. Отставить одну ногу назад, а другую поставить между ногами атакующего.

Контрприемы: 1. Бросок через голову. 2. Выведение из равновесия рывком. 3. Зацеп изнутри. 4. Обвив.

Бросок с захватом ног и выносом их в сторону

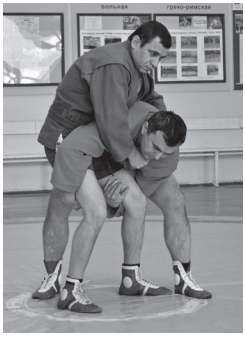


Благоприятная ситуация: противник держит ноги узко или при отрыве его от ковра соединяет их.

Подготовка: захватить одежду противника под локтями, сильно толкнуть от себя – вниз, заставляя противника перенести вес тела на пятки. Захватив ноги противника, резко разогнуть спину, одновременно вынести влево от себя обе ноги противника и бросить его спиной на ковер. Падающего страховать, поддерживать руками за обе ноги.

Характерные ошибки при проведении броска, способы защиты, контрприемы те же, что и при броске с захватом двух ног.

Бросок обратным захватом двух ног



Оба самбиста находятся в положении левой стойки. Захватить одежду под локтями противника.

Благоприятная ситуация: противник в прямой стойке и выставил вперед левую ногу, атакующий встал в правую стойку.

Подготовка: выполнить рывок противника на себя с зашагиванием, поворачиваясь к нему правым боком.

Проведение: отпуская захват рукавов, захватить правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб снаружи, а левой рукой, пропустив ее перед противником, захватить снаружи за подколенный сгиб его левой ноги. Резким рывком обеими руками вправо – вперед бросить противника к своей левой ноге, отставляя ее назад в момент его падения. Падающего страховать, поддерживая руками за его обе ноги.

Характерные ошибки: 1. Атакующий переносит вес тела на впереди стоящую ногу и не может оторвать противника от ковра. 2. После отрыва противника от ковра атакующий не отставляет ногу и не может выполнить бросок без падения.

Бросок захватом двух пяток

Противник в положении прямой фронтальной стойки и немного отклонил туловище назад.

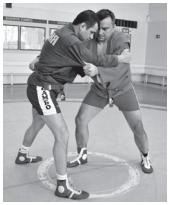
Проведение: захватить одежду противника под локтями либо на плечах, прыгнуть на него так, чтобы сесть спереди верхом, как в седло. Держась ногами за туловище противника, опуститься спиной на ковер, захватить кистями разноименные его пятки и вынести свою правую стопу на грудь противника. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделать рывок руками за пятки на себя и бросить противника спиной на ковер.

Падающего страховать плавным нажатием стопой на грудь во избежание ее ушиба.

Броски через спину

Бросками через спину называются броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Броски этой группы часто применяются в соревнованиях, эффективны и результативны. Их изучению и совершенствованию нужно уделять значительное внимание.

Бросок через бедро



Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой за пояс на спине из-под его левой руки.

Благоприятная ситуация: противник наступает, наклоняя туловище вперед.

Подготовка: рывком рук на себя – влево – вверх заставить противника переместить тяжесть тела на носки.

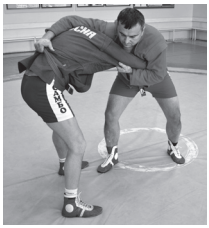
Проведение: шагнуть правой ногой вперед и поставить ее на пятку между ног противника. Перекатом с пятки на носок повернуться влево спиной к противнику так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части его правого бедра. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой, развести колени и слегка присесть на обеих ногах. Резко подбить левой ягодицей внутреннюю часть правого бедра противника назад и немного вверх и, наклонившись вперед – влево, бросить противника спиной на ковер к своему левому носку. Падающего страховать левой рукой за правый рукав, отпустив захват за пояс на спине.

Характерные ошибки: 1. Недостаточный поворот спиной к противнику. 2. Атакующий рано подбивает тазом таз противника (до их контакта). 3. Атакующий подбив делает не назад – вверх, а только вверх.

Защиты: 1. Захватить пояс и не давать приблизить таз для подбивания. 2. Упереться боком в бок атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: 1. Задняя подножка на пятке. 2. Бросок через грудь.

Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо



Благоприятные условия: борцы в правой стойке. Противник стремится захватить левой рукой пояс атакующего.

Подготовка: толкнуть противника в сторону не захваченной руки.

Проведение приема: левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой – за пояс на спине через его правое плечо и, поворачиваясь спиной к партнеру, подбить тазом его правое бедро, тянуть за пояс бросить противника перед собой. Страховать правую руку соперника своей левой рукой.

Бросок с захватом руки под плечо

Противник в положении левой стойки, нападающий в правой. Захватить левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой – левый рукав сверху.

Благоприятная ситуация: противник наклоняется вперед и толкает атакующего, вытягивая перед собой руки.

Подготовка: рывком рук на себя – вверх заставить противника перенести тяжесть тела на носки.

Проведение: Повернуться влево спиной к противнику так, чтобы его туловище легло поперек спины, правую руку прижать к своей груди. Одновременно с поворотом и захватом правой руки противника и, продолжая вращение вокруг горизонтальной оси, лечь на правый бок и тянуть противника за руку за собой.

Характерные ошибки: 1. Непрочный захват руки под плечо. 2. Атакующий делает недостаточный поворот спиной к противнику. 3. Атакующий вращается вокруг вертикальной оси и вращает противника вокруг себя. 4. Атакующий прижимает руку противника к себе двумя руками.

Бросок с захватом руки на плечо

Оба самбиста находятся в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду противника под правым локтем, а правой – за правый отворот.

Благоприятная ситуация: противник в высокой стойке тянется правой рукой для захвата шеи.

Подготовка: рывком руками на себя – влево – вверх сбить противника на правый носок или вызвать его движение на атакующего.

Проведение: захватить правую руку противника двумя руками, повернуться на правой ноге влево спиной к нему и положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо, приставив левую ногу к правой и немного их согнув. Прижимая захваченную правую руку к своему правому плечу, резко наклониться вперед и, выпрямляя ноги, подбить тазом бедра противника в направлении назад – вверх, бросив его спиной на ковер.

Падающего страховать обеими руками за правый рукав.

Характерные ошибки: 1. Недостаточный поворот спиной к противнику. 2. Атакующий сильно выводит таз влево. 3. Подбив противника выполняется не назад – вверх, а только вверх. Защиты и контрприемы такие же, как и при основном варианте броска через бедро.

Бросок захватом руки на плечо с падением

Начало выполнения приема такое же, как и в основном варианте броска захватом руки на плечо. После поворота спиной к противнику наклониться вперед, встать на колени и сильно потянуть за захваченную правую руку в направлении своего левого колена. При проведении броска не дать противнику опереться правой кистью о ковер.

Броски через грудь (прогибом)

Бросками через грудь (прогибом) называются такие броски, которые выполняются за счет прогиба. При проведении этих бросков атакующий, падая назад, подбивает животом туловище противника вперед – вверх и поворачивается грудью к ковру. Броски данной группы проводятся только с падением.

Бросок через грудь

Оба самбиста находятся в положении правой стойки.

Благоприятная ситуация: противник напирает и старается обхватить спину или пояс атакующего. Дистанция между борцами средняя или вплотную.

Подготовка: захватить правую руку противника под плечом снизу а правой рукой через левую руку противника обхватить его туловище и забрать пояс на спине. Упираясь левой согнутой ногой в ковер, рывком отклонить противника влево, т.е. в сторону, противоположную броску.

Проведение: сделать правой ногой шаг вперед затем правой. Прижимая к своей груди противника и сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу – вперед – вверх в его живот. Падая назад и прогибаясь, сделать резкий поворот туловища вправо кругом и бросить противника через грудь.

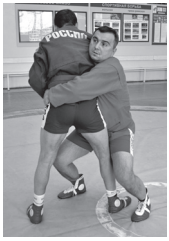
Страховка: не дать противнику опереться левой рукой о ковер и не падать на него всем своим телом в момент приземления.

Характерная ошибка: недостаточный подбив и падение назад в результате чего противник «накрывает» атакующего.

Защиты: 1. Зацепить снаружи левую (правую) ногу. 2. Выставить левую ногу в сторону броска. 3. Захватить правой рукой левую ногу противника. 4. Упереться руками в грудь.

Контрприемы: 1. Зацеп снаружи. 2. Зацеп стопой. 3. Сбивание назад – вниз.

Бросок через грудь с обхватом туловища сбоку



Этот вариант броска проводится тогда, когда противник поворачивается боком к атакующему.

Такая благоприятная ситуация возникает, например, при проведении противником бросков через бедро, подхвата и передней подножки. В этом случае бросок через грудь можно использовать как контрприем против названных бросков.

Проведение: при подвороте противника вправо зашагнуть правой ногой по ходу подворота, согнуть ноги в коленях, обхватить обеими руками туловище сбоку, плотно прижаться к нему и, прогибаясь, оторвать противника от ковра, подбив его животом снизу – вверх. Затем провести бросок через грудь так, как он описан в основном варианте.

В последний момент перед приземлением противника ногоа ковер нужно убрать свою левую руку из-под его спины.

6.2. Техника борьбы в партере

Лежа – положение самбиста, при котором он касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног. К приемам борьбы лежа относятся переворачивания, удержания и болевые приемы. Все они изучаются параллельно с изучением техники бросков.

Переворачивания

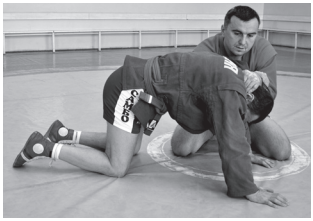
Переворачиваниями называются приемы, посредством которых противника, находящегося в положении на четвереньках или лежащего ничком, переворачивают в положение лежа на спине.

Эти приемы в борьбе самбо являются вспомогательными и служат для подготовки противника к проведению на нем удержаний и болевых приемов. За проведение переворачиваний самбист никаких оценок не получает.

Переворачивание с захватом двух рук сбоку

Встать на колени около левого бока противника, стоящего на четвереньках, и обхватить сбоку его руки выше локтевого сустава обеими своими руками. Переворот противника на спину осуществляется рывком на себя вверх его правой руки и толчком грудью в левый бок вперед и немного в сторону его головы.

Переворачивание рычагом



Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, опустив голову и широко расставив руки.

Проведение приема: стать сбоку от противника лицом к его голове, положить ближнюю руку на шею противника и захватить эту руку другой рукой из-под ближней его руки (изнутри). Потом атакующий подтягивает руки вверх к себе, а голову противника наклоняет вниз и, ложась грудью вперед на руку противника, переворачивает его на спину.

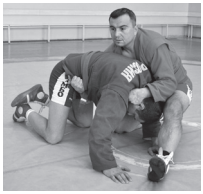
Характерные ошибки: 1. Атакующий накладывает на шею пальцы, а не предплечье. 2. Атакующий толкает противника в сторону опоры на дальнюю руку, проводя прием в сторону наибольшей устойчивости противника. 3. Атакующий стремится перевернуть противника усилием одних рук, не используя силу ног и силу тяжести своего тела.

Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, опустив голову и широко расставив руки.

Проведение приема: стать на колени возле левого бока противника, стоящего на четвереньках, и левой рукой из-под его груди и левой руки захватить снаружи плечо правой руки, а правой – из-под его живота, правое бедро изнутри. Переворот противника на спину осуществляется рывком на себя – вверх и толчком грудью в его левый бок.

Переворачивание кувырком



Встать на колени возле левого бока противника, стоящего на четвереньках, и левое предплечье положить на его затылок ближе к основанию черепа, а кистью этой же руки захватить одежду на правом плече. Правое предплечье подвести снизу и обхватить им живот противника как можно ближе к его тазобедренным суставам. Чтобы перевернуть противника на спину, нужно сначала сделать сильный рывок двумя руками к его ногам, стараясь, чтобы он оказал сопротивление и ягодицами сел на свои пятки. Затем, почувствовав, что противник сопротивляется рывку, перевернуть его кувырком через голову на спину.

Переворот захватом разноименных рук под плечо

Благоприятная ситуация: противник атакует со стороны головы, обхватить двумя руками туловище, прижавшись грудью сверху.

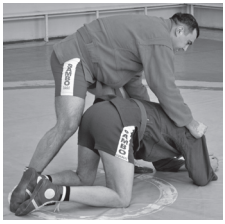
Проведение приема: разноименным захватом как можно плотнее обхватить предплечья противника прижав их себе, опираясь на свои колени, резко провернуться в захвате в одну из сторон перекатив соперника на спину и взять его на удержание.

Переворот захватом одноименной руки под плечо

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, атакующий сбоку, обхватив правой рукой туловище прижавшись сверху.

Проведение приема: стоя на четвереньках, плотно обхватить одноименной рукой предплечье противника, прижав к своему боку, падая в захвате на правый бок увести за собой соперника, перекатив его на спину взять на удержание.

Переворачивание опрокидыванием



Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, атакующий сбоку.

Проведение приема: взяв противника за плечи куртки, проводящий прием делает ложное движение в сторону головы противника, а затем опрокидывает его на спину в сторону ног.

Удержания

Удержанием считается прием, которым борец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или рукам противника, прижатым к туловищу).

Все удержания являются очень удобным исходным положением для проведения болевых приемов. В борьбе самбо наиболее распространенными являются шесть видов удержаний.

Удержание сбоку

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится сбоку.

Проведение: сесть сбоку от противника, захватить и прижать его ближнюю руку под дальнее плечо, а другой рукой шею. Голову наклонить к ковру к щеке головы противника. Ноги развести под углом 90^0,ближнюю выпрямить и направить вперед, другую согнуть и упереть стопой в ковер.

Характерные ошибки: 1. Атакующий прижимается тазом к грудной клетке противника, который, воспользовавшись

этим, может легко уйти с удержания, перетащив атакующего через себя. 2. Атакующий не разводит ноги под углом 90°, а выносит их вперед и противник может уйти с удержания, выполнив прием – уход садясь. 3. Атакующий недостаточно выносит ближнюю ногу вперед, и противник может уйти с удержания через мост. 4. Атакующий захватил руку противника выше локтя, и противник может уйти с удержания, вращаясь грудью в сторону атакующего. 5. Атакующий не наклоняет голову к ковру и противник может уйти с удержания, отжав его голову ногой.

Защиты: 1. Упереться голенью и руками в противника и не дать ему прижаться к своему туловищу. 2. Повернуться на живот.

Контрприемы: 1. Узел ногой снизу. 2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

В схватках применяется и много других вариантов удержаний сбоку: без захвата шеи, без захвата руки под плечо, с захватом голени, с захватом своего бедра, обратное удержание.

Прием несложен и поэтому разучивается одним из первых при изучении техники борьбы лежа.

Удержание со стороны плеча

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится сбоку.

Проведение: ложась на противника со стороны плеча, грудью прижать его к ковру и захватить ближнюю одноименную руку изнутри под плечо. Прижав захваченную руку к своему туловищу, захватить второй рукой голову захватом на себя и сомкнуть руки в замок.

Характерные ошибки: 1. Атакующий высоко держит голову, что позволяет противнику уйти с удержания, отжав ее. 2. Атакующий стоит на коленях и недостаточно прижимает противника грудью к ковру. Противник может уйти с удержания, повернувшись на живот.

Защиты: 1. Согнуть руки и ноги и не дать противнику прижаться к груди и захватить руки. 2. Повернуться на живот.

Обратное удержание со стороны головы

Благоприятные условия: проводящий прием стоит на четвереньках, противник со стороны головы захватывает туловище сверху.

Проведение: захватив руки противника глубже под плечи, проводящий прием, отталкиваясь ногой от ковра (или делая высед), переворачивает противника на спину. Прижимаясь спиной к груди противника и разведя широко ноги, атакующий выполняет удержание.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти путем вращения). 2. Проводящий прием держит руки, не прижимая предплечья к себе.

Удержание со стороны головы захватом рук (пояса)

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий лежит на животе со стороны его головы.

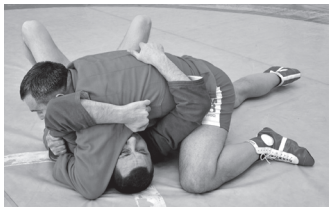
Проведение: подтянуть противника к себе, прижать своими предплечьями плечевые части рук противника к его туловищу, а кистями из-под рук противника захватить его пояс на боках. Прижаться грудью к груди противника и вытягивать в сторону рывка противника соответствующую ногу для опоры.

Характерные ошибки: 1. Атакующий недостаточно прижимается к противнику, что позволяет ему уйти с удержания, выкручиваясь на живот. 2. Атакующий высоко поднимает голову. 3. Атакующий узко держит ноги, и противник может уйти с удержания вращением в сторону.

Защиты: 1. Не дать прижаться противнику к груди, отталкивая его руками и ногами. 2. Отжимать голову противника руками.

Контрприемы: 1. Удержание со стороны головы после ухода вращением. 2. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек



Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий стоит сбоку на коленях.

Проведение: лечь грудью на грудь противника поперек и захватить в сгибы рук его дальнюю руку, а ближнюю прижать коленом разноименной ноги к голове. Правую ногу вытянуть назад и вправо для создания опоры.

Характерные ошибки: 1. Атакующий стоит на коленях и не прижимает своей грудью противника к ковру, что дает возможность противнику уйти с удержания, выкручиваясь на живот. 2. Много сил и внимания атакующий отдает удержанию дальней руки противника, которую нужно удержать, прижимая ее к своему плечу головой и упираясь ладонью в ковер. 3. Атакующий высоко поднимает таз.

Защита: оттолкнуть атакующего руками и ногами.

Удержание поперек захватом головы и ноги

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий лежит на животе сбоку.

Проведение: лечь грудью на грудь противника поперек, обхватить ближней рукой голову, а дальней бедро дальней – ноги, сковать захват руками в направлении центра.

Характерные ошибки: атакующий стоит на коленях и не прижимает своей грудью противника к ковру, что дает возможность противнику уйти с удержания, выкручиваясь на живот.

Защиты: 1. Не дать прижаться противнику к груди, отталкивая его руками и ногами. 2. Отжимать голову и туловище противника руками.

Удержание со стороны ног

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий стоит со стороны ног.

Проведение: стать на колени, как можно шире между ног противника, и поджать ими бедра противника вперед. Руки пропустить под его подмышками и захватить ими ворот противника. Грудью прижаться к груди противника, опустив голову к ковру возле его плеча. Удержание противника можно проводить и захватив руками за пояс противника, туловище или руки из-под плеч.

Характерные ошибки: 1. Атакующий высоко держит голову, что позволяет противнику, отжав ее, уйти с удержания. 2. Атакующий недостаточно прижимает свои бедра к бедрам противника, который может уйти с удержания, отжав его ногами.

Защиты: 1. Не дать атакующему прижаться грудью к груди, отталкивая его руками и поджав свои ноги к груди и соединив бедра. 2. Упереться руками в плечи, а ногами в бедра атакующего и оттолкнуть его.

Контрприемы: 1. Рычаг локтя с захватом руки между ног. 2. Рычаг локтя при помощи бедра сверху. 3. Узел плеча.

Удержание верхом

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине между ногами атакующего.

Проведение: сесть на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватить руки локтевыми сгибами под плечи, а голову прижать к ковру или плечу противника.

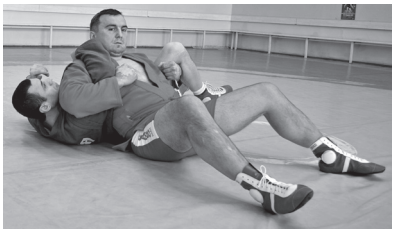
Удержание может проводиться и с другими вариантами: без захвата рук, с обвивом ног снаружи.

Характерные ошибки: 1. Атакующий недостаточно прижимает противника к ковру. 2. Держит слишком широко ноги, что позволяет противнику подвести под них руки и уйти с удержания.

Защиты: 1. Упереться руками в плечо атакующего, не давая ему возможности прижаться грудью к груди. 2. Вращение на живот.

Контрприемы: 1. Рычаг локтя через предплечье. 2. Узел плеча.

Обратное удержание



Благоприятные условия: проводящий прием на четвереньках, противник сбоку, захватив туловище сверху и дальнюю руку, пытается перевернуть его на спину.

Проведение: захватив и прижав к себе одноименной рукой руку противника, проводящий прием, сделав высед в сторону противника, резко переворачивает его через себя на спину в сторону захваченной руки. Прижавшись спиной к груди противника и зажав одноименную захваченную руку плечом под мышку, а другой рукой ухватившись за пояс, таз или бедро ближней ноги изнутри. Возможно так же удержание захватом руки противника под мышку обеими руками, прижавшись спиной к груди противника.

Защита: упереться коленом и предплечьем свободной руки в атакующего и не дать ему прижаться спиной к груди.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием находится слишком высоко и тазом касается груди противника, который легко уходит, перетаскивая его через себя. 2. Проводящий прием плохо держит руку (захватив предплечье у запястья), противник может уйти, вращаясь грудью в сторону атакующего.

Болевые приемы

Болевым приемом в самбо считается такой прием, который причиняет противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия или мышцы.

Болевые приемы разрешается проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении лежа, атакующий может находится в стойке.

Рычаг локтя через бедро

Благоприятная ситуация: атакующий сделал удержание сбоку или занял положение для проведения удержания сбоку.

Проведение: захватить ближнюю руку противника за предплечье, отжать ее вниз к ногам так, чтобы плечо этой руки легло на бедро своей нижней ноги, а предплечье опускалось на ковер между ногами. Нажимая плавно на предплечье, перегибать руку через свое бедро до подачи сигнала о сдаче. Если атакующему не хватает силы одной руки для разгибания руки противника, то он может зажать предплечье противника между своих ног или помочь своим дальним бедром, усилив давление на предплечье разгибаемой руки.

Характерные ошибки: 1. Атакующий прижимается спиной к телу противника, что не позволяет ему использовать силу тяжести своего веса при разгибании руки. 2. Атакующий, наклоняя туловище к бедру, не прижимает противника к ковру рукой.

Защиты: 1. Захватить пояс атакующего. 2. Сцепить руки. 3. Развернуться грудью к атакующему и рывком на себя снять локоть захваченной руки с его бедра. 4. Развернуть руку ладонью к ковру и согнуть ее предплечьем вниз.

Проведение рычага локтя через бедро требует достаточного развития силы занимающихся, поэтому при разучивании данного приема тренерам и спортсменам необходимо учитывать это обстоятельство.

Рычаг локтя через бедро с помощью ноги

Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание сбоку или готовится к нему.

Проведение: взять разноименную руку противника за предплечье. Отжимая руку вниз к ногам, выпрямить ее, подвести под плечо бедро своей ноги и перегибать руку, нажимая сверху бедром другой ноги.

Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо

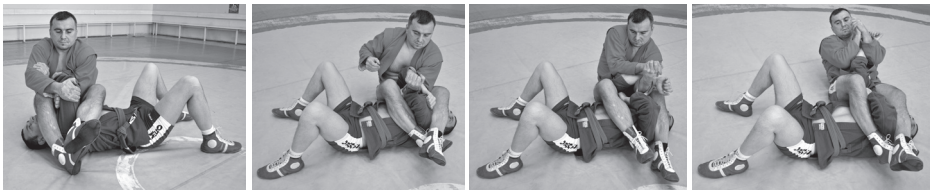
Благоприятная ситуация: атакующий выполняет удержание верхом, противник упирается руками в его плечо, отжимая от себя.

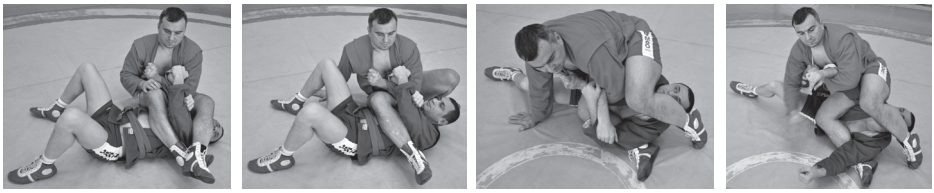
Проведение: захватить под плечо правой руки левое предплечье противника, а свое правое предплечье подвести снаружи под его левый локоть. Левой ладонью упереться в одноименный плечевой сустав противника и одновременно правой кистью захватить свое левое предплечье. Немного прогибаясь и плавно разгибая захваченную руку противника, провести болевой прием перегибанием локтевого сустава против естественного сгиба.

Характерные ошибки: 1. Атакующий захватывает руку недостаточно глубоко. 2. Атакующий некрепко сжимает предплечье противника под своим плечом, что дает последнему возможность уйти с болевого приема за счет вращения предплечья.

Защиты: 1. Согнуть руку к себе и толчком противника свободной рукой вывести локоть из захвата. 2. Соединить руки сзади туловища атакующего, обхватив его.

Рычаг локтя с захватом руки между ногами





Благоприятная ситуация: противник лежит на спине или на дальнем боку. Атакующий сидит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

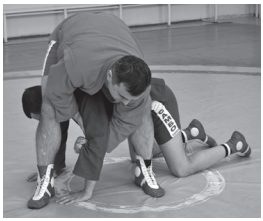
Проведение: потянуть захваченную руку противника вверх – на себя и зажать плечо бедрами. Садясь и продолжая тянуть руку, перенести одну ногу через шею противника, затем, наклоняясь в сторону его головы, перенести через туловище другую ногу и сцепить свои ноги, прочно зажав бедрами руку противника. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

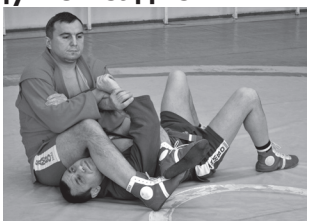
Если противник, защищаясь, соединит свои руки, то их нужно разъединить одним из следующих способов: рывком, рычагом, сжиманием, узлом с отжиманием локтя, становой силой, захватом бедра ближней ноги и атакуемой руки, захвата бедра дальней ноги и атакуемой руки

Характерные ошибки: 1. Атакующий некрепко зажимает руку противника бедрами. 2. Атакующий не подтягивает руку и садится далеко от противника.

Защиты: 1. Сцепить руки. 2. Захватить снизу под коленом ногу атакующего, лежащую на шее. 3. Освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру, поворачиваясь грудью к атакующему. 4. Перейти через атакующего (забеганием) и встать в стойку. 5. Освободить голову и вынести ее на ногу атакующего. Разучиванию и совершенствованию этого приема нужно уделять большое внимание, так как он наиболее часто применяется в соревнованиях и приводит к победе в схватке.

Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь



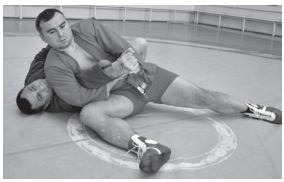


Благоприятные условия: противник в низком или высоком партере, проводящий прием стоит сбоку, захватив двумя руками ближнюю руку противника.

Проведение: перенести разноименную ногу через спину, зажать захваченную руку бедрами. Садясь и подтягивая захваченную руку противника к груди, выпрямить ее. Опрокидываясь на спину, перевернуть противника, не выпуская захваченную руку, и выполнить прием – рычаг локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку противника бедрами. 2. Проводящий прием садится так далеко от противника, что его локоть упирается в промежность или немного выше. 3. Проводящий прием садится на противника и не может перевернуть его.

Рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку

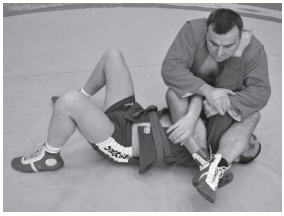


Благоприятные условия: удержание сбоку, атакующий ближней рукой глубоко взял руку атакуемого.

Проведение: взяться дальней рукой за запястье ближней руки противника, выпрямить ее и под локоть этой руки подвести предплечье ближней руки. Затем, взявшись кистью за свою дальнюю руку, выполнить болевой прием.

Защиты: 1. Не дать глубоко захватить руку. Попытаться освободить ее рывком, вращаясь в сторону атакующего. 2. Обхватить атакующего, соединив свои руки, или захватить его куртку (пояс).

Рычаг путем подтягивания локтя дальней руки



Благоприятные условия: противник лежит на спине; проводящий проводит прием рычаг локтя, сидит сбоку, зажав сцепленные руки противника между ногами.

Проведение: сцепив ноги, проводящий прием двумя руками захватывает локоть дальней руки противника, подтягивает его сцепленные руки к себе одновременно подставляя свое плечо. Когда руки выпрямятся, он захватывает дальнюю руку противника двумя руками и выполняет рычаг локтя.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не зажимает руку противника бедрами. 2. Атакующий тянет локоть дальней руки противника не к себе, а к голове или к ногам противника.

Рычаг внутрь

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, атакующий – сбоку на коленях.

Проведение: захватить двумя руками ближнюю руку противника за предплечье и подвести под нее бедро разноименной ноги. Потянуть захваченную руку на себя в сторону, нажимая сверху на локоть плечом и грудью. Такое действие вынуждает противника прижаться грудью к ковру. Продолжая давление грудью на локоть, атакующий перегибает захваченную руку противника в локтевом суставе до подачи им сигнала.

Характерные ошибки: 1. Атакующий толкает противника боком, вместо того, чтобы тянуть его за руку на себя в сторону и прижимать грудью к ковру. 2. Атакующий непрочно захватывает предплечье руки противника, давая возможность развернуть его и защищаться.

Защиты: 1. Согнуть руку и подтянуть ее под себя. 2. Развернуться к атакующему головой и убрать руку под свое туловище. 3. Развернуть руку (пронировать), переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки. 4. Повернуть руку ладонью вверх, забегая, повернуться грудью к атакующему и встать в стойку. 5. Повернуть руку ладонью назад и выполнить кувырок вперед.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках и широко расставил руки. Атакующий стоит сбоку или сзади.

Проведение: захватить отворот куртки одноименной рукой из-под ближнего плеча, дальнюю ногу пропустить под грудь противника и упереться ею в разноименное бедро его ноги. Одновременно лечь на ковер боком и перенести ближнюю ногу через противника так, чтобы бедро легло сверху на плечо, а голень была под шеей. Зажимая плечо бедрами и захватив руками предплечье, прогнуться и провести болевой прием, перегибая против естественного сгиба руку в локтевом суставе через свое бедро.

Характерные ошибки: 1. Атакующий, накладывая ногу на плечо противника, опускает таз на ковер, что не дает ему возможности использовать тяжесть тела. 2. Атакующий непрочно зажимает плечо.

Защиты: 1. Сцепить руки. 2. Упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего. 3. Захватить свое бедро или пояс. 4. Встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Узел ногой

Благоприятная ситуация: атакующий проводит удержание сбоку с захватом шеи. Противник, освобождая руку, выводит ее к ногам атакующего.

Проведение: захватить свободной рукой запястье разноименной руки противника и отжать руку к своему одноименному бедру. Приподнимая свою ногу, наложить голень на предплечье отжатой руки противника и зажать ее, сгибая ногу. Отодвигая бедро и приподнимая таз, провести болевой прием, выкручивая руку противника в плечевом суставе.

Характерные ошибки: 1. Атакующий отводит свое бедро от плечевого сустава противника и не может зажать его предплечье между голенью и бедром. 2. Атакующий не прижимает противника своей грудью к ковру, что дает возможность последнему развернуться и уйти с болевого приема.

Защиты: 1. Рывком к себе снять локоть захваченной руки с бедра. 2. Развернуть руку предплечьем вниз. 3. Захватить пояс или туловище атакующего.

Узел руки ногой кувырком через плечо

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, атакующий к нему лицом с левого бока в стойке.

Проведение: захватить левой рукой отворот куртки на шее а правой пояс на спине, тянуть вверх. Правой ногой изнутри подхватить предплечье левой руки противника, садясь зажав его голень и бедром. Отпустив пояс, провести правую руку через левое плечо противника и захватить пояс на его животе, одновременно отталкиваясь левой ногой и выполняя мах правой ноги с захваченной рукой противника выполнить кувырок вперед через правое плечо. Подтягивая правую ногу ближе к своей левой, прижимаясь грудью к груди противника, заставить противника сдаваться.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не фиксирует ногой захваченную руку. 2. Недостаточно выполняет мах ногой во время кувырка. 3. Недостаточно прижимается грудью к сопернику и не уводит захваченную руку ногой.

Защиты: 1. Резко лечь на живот, руки под себя.

Узел поперек

Благоприятная ситуация: противник лежит ни спине, атакующий проводит удержание поперек.

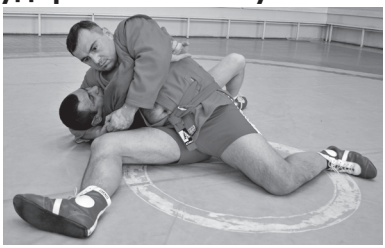
Проведение: захватить одноименной рукой за запястье дальней руки противника и прижать предплечье к ковру. Другую руку подсунуть под плечо захваченной руки и захватить кистью свое предплечье сверху. Локоть одноименной руки поставить около уха противника. Подтягивая к боку и приподнимая локоть захваченной руки противника, вращать руку в плечевом суставе до подачи сигнала о сдаче.

Прием можно провести и обратным узлом поперек. Во всех вариантах проведения болевого приема следует грудью прижимать туловище противника к ковру.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не ставит локоть около шеи противника. 2. Атакующий не прижимает противника грудью к ковру. 3. Атакующий прижимает плечо захваченной руки к голове, а не к туловищу противника.

Защиты: 1. Сцепить руки и прижать их к груди. 2. Выпрямить руку и повернуть ее ладонью к ковру. 3. Прижать плечо захваченной руки к голове и через мост перевернуться на живот.

Узел предплечьем вниз после удержания сбоку



Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий выполняет удержание сбоку.

Проведение: прижав захваченную голову к плечу противника, проводящий прием давит под локоть, приподнимая его предплечьем дальней руки, одновременно опуская вниз плечом этой руки предплечье захваченной руки противника. Вращать руку в плечевом суставе до подачи сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием приподнимает локоть (отклоняясь). 2. Проводящий прием не прижимает голову противника к плечу.

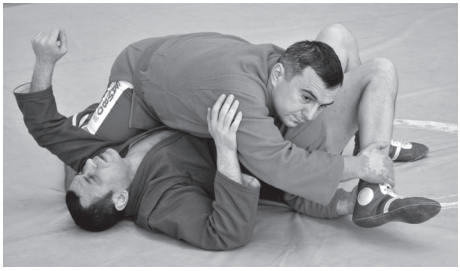
Узел на оба бедра

Благоприятные условия: противник на животе, атакующий сбоку.

Проведение приема: лечь грудью на противника, одновременно захватить ногами голень его ближней ноги и согнуть эту ногу в колене. Затем захватить руками голень дальней ноги противника и согнуть ногу в колене. Прижимая таз противника к ковру и разводя согнутые в коленях ноги в стороны, выкручивать их в тазобедренных суставах до тех пор, пока противник не подаст сигнал о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не подводит одноименное бедро к бедру противника при захвате голени ногами, что дает возможность уйти от захвата ногами. 2. Проводящий прием не сковывает противника (не прижимает таз к ковру).

Узел ноги руками после удержания поперек



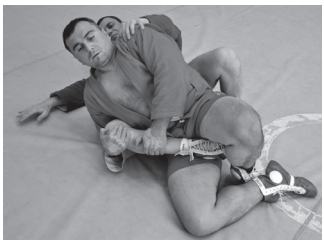
Благоприятная ситуация: атакующий проводит удержание поперек. Противник, поджав ноги, старается уйти от удержания.

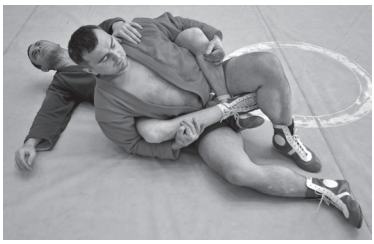
Проведение: Атакующий ставит локоть ближней руки к ногам противника у тазобедренного сустава и упирается плечом в таз, захватив одноименной рукой снаружи голень дальней ноги. Затем он подтягивает захваченную ногу в сторону и захватывает другой рукой голень изнутри.

Упираясь плечом разноименной руки в тазобедренный сустав захваченной ноги, атакующий тянет за нижнюю часть голени в сторону – наружу, пока противник не подаст сигнал.

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием не сковывает противника весом тела, что позволяет тому маневрировать или повернуться на живот. 2. Проводящий прием сначала захватывает ногу одноименной рукой. 3. Проводящий прием ставит разноименную захватываемой ноге руку локтем на ковер.

Узел стопы





Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит спиной к противнику у него между ног вплотную.

Проведение: захватить подъем стопы правой ноги противника левым подколенным сгибом, подвести подколенный сгиб правой ноги к левой стопе атакующего, образовав узел. Обхватить двумя руками бедро и голень атакуемой ноги противника, облокачиваясь на правый бок, прогнуться тазом вперед отвести свои ноги (в узле) назад, заставляя противника сдаться.

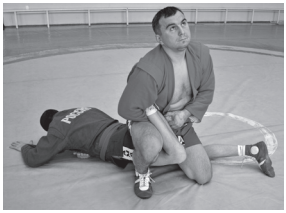
Прием можно проводить одновременно на две стопы, предварительно скрестив ноги противника, далее так же как и в случае проведения болевого на одну стопу.

Характерные ошибки: 1. Атакующий не захватывает руками атакуемую ногу. 2. Атакующий недостаточно плотно захватывает стопу. 3. Атакующий не прогибает таз вперед.

Защиты: 1. Просунуть ногу вперед, перевернуть соперника на живот, встать на ноги.

Ущемление ахиллова сухожилия

Благоприятная ситуация: атакующий находится со стороны ног противника, который лежит на спине.



Проведение: захватить голень разноименной ноги противника под плечо, сесть на ковер и зажать ее своими бедрами. Разгибая стопу захваченной ноги противника и прижимая ее к своему боку, атакующий суставной головкой лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие в сторону и давит на него. Пригибаясь и приподнимая таз, атакующий увеличивает давление на область ахиллова сухожилия до подачи противником сигнала о сдаче.

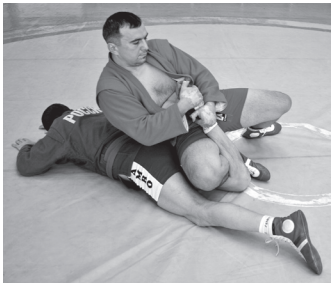
Ущемление ахиллова сухожилия можно провести и с другими вариантами: например, с упором стопой в подколенный сгиб другой ноги, сидя на противнике.

Характерные ошибки: 1. Атакующий давит на ахиллово сухожилие не лучевой костью, а наружной или внутренней частью предплечья. 2. Атакующий давит не на ахиллово сухожилие у прикрепления его к пяточной кости, а на икроножную мышцу. 3. Атакующий не сковывает противника, позволяет ему сесть и захватить одежду у себя на груди.

Защиты: 1. Сесть и захватить одежду на груди атакующего. 2. Носок захваченной ноги потянуть на себя и протолкнуть ногу под мышку противника.

Контрприем: ответить этим же приемом.

Ущемление икроножной мышцы



Наибольшее распространение получило ущемление икроножной мышцы двумя способами: захватом ноги противника подмышку и перегибанием через предплечье или голень. Болевой эффект возникает от прижимания икроножной мышцы к кости захваченной ноги противника.

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит

на животе, поджав руки под себя. Атакующий находится со стороны его правого бока.

Проведение: сесть на ковер возле правой ноги противника лицом к его ногам и, согнув левую ногу в колене, положить ее голенью на подколенный сгиб разноименной ноги противника. Одновременно захватить руками подъем правой ноги противника и, подтягивая захваченную стопу к себе, проводить ущемление икроножной мышцы перегибанием через голень до подачи противником сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Атакующий садится на ковер далеко от противника, не прижимаясь к нему боком. 2. Атакующий недостаточно сгибает свою ногу, в результате чего острые края большой берцовой кости не упираются в сухожилие икроножной мышцы.

Защиты: 1. Выпрямить ногу и не дать атакующему захватить ее руками и подтянуть к себе. 2. Перевернуться на спину.

Ущемление икроножной мышцы садясь

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, атакующий к нему лицом с правого бока в стойке.

Проведение: захватить правой рукой отворот куртки на шее а левой пояс на спине противника, тянуть в верх на себя. Захватить изнутри голенью правой ноги левый подколенный сгиб противника, отпустив отворот и пояс кинувшись к захваченной ноге противника захватить ее двумя руками за верхнюю часть стопы. Падая в захвате назад, закинуть левую ногу на стопу правой ноги, одновременно тянуть стопу захваченной ноги противника на себя заставляя его сдаваться.

Характерные ошибки: 1. Атакующий в стойке не достаточно хорошо держит противника в захвате. 2. Атакующий садится (падает) назад раньше времени не захватив ногу противника. 3. Атакующий не закидывает свою вторую ногу на свою же.

Защиты: 1. Резко уйти на живот выпрямив ноги. 2. Помогать отжимать второй ногой свою захваченную ногу (от себя).

Контрприем: 1. Захватить руку противника за запястье, вытащить ее на себя и провести рычаг локтя. 2. Захватить ногу противника и провести ущемление на ахиллово сухожилие.

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами

Благоприятная ситуация: противник лежит ногами в направлении к голове атакующего.

Проведение: зажать бедрами бедро противника так, чтобы его колено уперлось в живот. Одновременно захватить голень этой ноги, прижать ее двумя руками к своей груди и, осторожно прогибаясь, проводить болевой прием до подачи сигнала о сдаче.

Характерные ошибки: 1. Атакующий зажимает бедрами ногу противника на уровне колена, а не выше, как нужно. 2. Атакующий неплотно зажимает ногу противника. 3. Атакующий, прогибаясь, разгибает ногу усилием рук, а не туловища.

Защиты: 1. Согнуть ногу и упереться коленом в ковер. 2. Согнуть туловище и захватить куртку на груди атакующего. 3. Подтянуть ногу к себе и освободить ее от зажима бедрами.

Рычаг колена через голень

Благоприятная ситуация: противник лежит на боку, атакующий со стороны спины находясь на коленях, захватил ближнюю руку, перешагнув правой ногой, поставил ее плотно пяткой к животу противника, коленом левой ноги подпирая его голову.

Проведение: резким скручивающим движением колена левой ноги в голову противника, заставить его сместиться по дуге вперед к его ногам, одновременно вытягиваясь правой рукой вперед к его правой ноге, захватить его пятку снаружи. Сжимая ногами противника, одновременно падая назад на левый бок, подвести бедро его захваченной ноги через голень атакующего, заставив сдаться.

Характерные ошибки: 1. Атакующий плохо скручивает противника ногами. 2. Атакующий захватывает не пятку голень противника. 3. Атакующий падает не на бок, а на спину.

Защиты: 1. Перекатиться на живот. 2. Постараться освободить зажатую голову.

Перегибание тазобедренного сустава

Благоприятная ситуация: противник лежит на спине, атакующий захватил противника на удержание со стороны ног.

Проведение: выпрямить туловище и правой рукой отжать левое колено противника так, чтобы оно легло на ковер. Правой голенью прижать бедро левой ноги противника к ковру, переступив правым коленом через него. Левой рукой положить правую голень противника на свое правое плечо и отжимать его правую ногу правым плечом от себя вперед – влево до подачи сигнала о сдаче.

Перегибание тазобедренного сустава (рычаг на оба бедра) можно проводить, используя и другие варианты этого приема: 1. Захватывая ногу на разноименное плечо. 2. Захватывая голень под плечо и упираясь стопой в подколенный сгиб. 3. С обвивом одной ноги и захватом другой ноги.

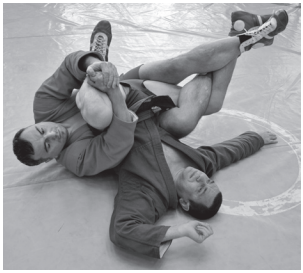
Характерные ошибки: 1. Атакующий делает первое движение не вперед к голове противника, а сразу в сторону. 2. Атакующий ставит колено на бедро противника. 3. Атакующий прижимает к ковру не бедро противника, а голень этой ноги.

Защиты: 1. Снять рукой ногу с плеча атакующего. 2. Столкнуть с бедра ногу противника. 3. Увеличить дистанцию, упершись руками в плечи атакующего и отталкиваясь ногами.

Растяжка

Благоприятная ситуация: противник стоит на четвереньках, атакующий к нему лицом с правого бока в стойке.

Проведение: захватить правой рукой отворот куртки на шее, а левой пояс на спине противника, тянуть вверх на себя. Захватить изнутри голенью правой ноги левый подколенный



сгиб противника, отпустив отворот и пояс нагнуться вперед, захватить руками бедро и голень снаружи дальней ноги противника. Отталкиваясь левой ногой, выполнить в захвате кувырок вперед. Закинуть левую ногу на атакуемую ногу противника, растягивая его в противоположные стороны, заставить сдаться.

Характерные ошибки: 1. Атакующий в стойке не достаточно хорошо держит противника в захвате. 2. Атакующий плохо захватывает руками ногу. 3. Атакующий не отталкивается левой ногой. 3. Атакующий не закидывает вторую ногу (не помогает).

Защиты: 1. Резко уйти на живот, выпрямив ноги. 2. Захватить двумя руками свою левую ногу и прижимать ее к себе.

Контрприем: 1. Захватить правую руку противника за запястье, вытащить ее на себя и провести рычаг локтя.

Глава 7. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

7.1. Основные способы и методы обучения

При проведении учебно-тренировочных занятий и организации соревновательной деятельности по самбо, где занимающиеся овладевают двигательными навыками и умениями, необходимо и обязательно использование основных принципов сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Во время проведения занятий, преподаватель строит работу, используя следующие способы обучения:

• *фронтальный* – занимаются в группе, выполняют одни и те же упражнения под руководством преподавателя;

• *групповой* – учебная группа разбита на подгруппы, выполняющие различные упражнения с последующей сменой мест. Руководит группой «старший», а помогает и контролирует преподаватель;

• *одиночный* – применяют при медленном обучении (отстающие, подготовка к сдаче контрольных нормативов) либо для спортсменов высокого класса (КМС и выше);

• *индивидуально-групповой* – студенты в нескольких подгруппах на отдельных местах поочередно выполняют индивидуальные задания под наблюдением преподавателя;

• *самостоятельная работа* – занимающиеся выполняют известные упражнения индивидуально или попарно, помогая друг другу при контроле и помощи преподавателя.

Учебный процесс по борьбе самбо в техническом вузе осуществляется в учебном отделении (новички) и в отделении спортивного совершенствования (массовые разряды, I разряд и выше).

Занятия в учебных группах по самбо проводятся для 1–2 курса два раза в неделю по 2 часа. При формировании группы учитывается желание студентов, подбор осуществляется по одинаковому уровню спортивной подготовленности (новички).

Необходимо подбирать группы однородные по физической подготовленности, где студенты хорошо знали бы друг друга, а состав групп формировать из учебных групп одного потока.

Занятия в отделении курса спортивного совершенствования (КСС) проводятся 3 раза в неделю по 2 часа плюс допол-

нительно 2 часа восстановительных мероприятий. Две группы численностью по 25–30 человек формируются по уровню спортивного мастерства и физической подготовленности: 1 группа – новички и младшие разряды; 2 группа – I р, КМС и мастера спорта (II р. в легких и тяжелых весах).

Основными методами формирования знаний и умений при проведении занятий по самбо являются объяснение, показ и метод упражнения. Особое значение в первоначальном обучении имеет метод показа. Пока занимающийся не овладеет основами техники, каждый новый прием будет для него неизвестной формой движения, которую надо сначала увидеть, а затем попытаться воспроизвести.

Начинающий борец копирует действия тренера-преподавателя. Воспроизведенные неоднократные повторные движения оставляют прочный след во всей его дальнейшей спортивной деятельности. Поэтому важно с самого начала обучиться на лучших образцах современной техники.

На начальном этапе обучения занимающийся спортсмен зрительно схватывает только общую форму движения, не замечая его составных частей и взаимосвязи отдельных движений в приеме. Все это влияет на умение соразмерить величины силовых напряжений на выполнении составных элементов приема.

Проблему разрешает использование преподавателем метода объяснений. Объяснение вместе с показом формирует в сознании борца представление об общей структуре движения и о взаимосвязях его составных частей. В процессе объяснения обеспечивается хорошее понимание учебного материала, стимулируется активная мыслительная деятельность занимающихся, приходит понимание не только структуры движения, но и его внутренней логики.

Для создания общей картины предстоящих двигательных действий (их отдельных сторон) применяют метод проговаривания: перед выполнением приема борец мысленно воспроизводит технику исполнения этого приема вслух и затем «про себя», акцентируя внимание на важных моментах технического действия.

Мысленное выполнение тактико-технических действий получило название идеомоторной тренировки. Этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения.

7.2. Структура процесса обучения

При обучении борьбе самбо решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения можно разделить на несколько этапов.

Первый этап обучения заключается в ознакомлении с приемом и может иметь различные формы: специальная литература, наглядные пособия, видео- и фотоматериалы, наблюдение за тренировочным процессом, соревнованиями и т.п.

Задачей ознакомления является создание у занимающихся зрительного образа технического действия, передача новичкам особенностей техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности занимающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения – занятия по борьбе самбо. Рекомендуется следить за тем, чтобы занимающиеся успевали усвоить новый учебный материал, не отвлекались на изучение и применение других приемов, не ограничивая при этом интерес и активность занимающихся только организационными занятиями.

Второй этап обучения заключается в изучении приемов и приобретении необходимых навыков. Для изучения приемов и технических действий в борьбе применяются целостный метод, метод изучения приема по частям (расчлененно), комбинированный метод.

Целостный метод применяется для изучения простых приемов и требует выполнения следующих рекомендаций:

1. Преподаватель должен правильно назвать прием, затем несколько раз показать его в целом на небольшой скорости.

2. Детально ознакомить занимающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять выполнение имитаций приема и все формы упрощенного целостного выполнения приема.

3. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении основной части приема.

4. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера, матов и т.д.).

5. Оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

6. Проводить анализ выполнения нового приема борцами в парах, разобрать общие, а затем и частные ошибки у отдельных спортсменов.

Сложные по выполнению приемы (контрприемы), состоящие из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико-технической задачей, разучивают по частям и комбинированно.

Однако когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделить на части (например броски прогибом), используется целостный метод, а основное действие атакующего следует усваивать в целом, хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению могут разучиваться отдельно друг от друга.

Только целостное изучение приема (технического действия) или изучение его только по частям встречаются редко. При целостном изучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям зачастую необходимо соединить отдельные части приема в одно целое и при любой возможности разучивать их вместе. Таким образом, прием разучивается комбинированно.

Изучение действия по частям и комбинированно обладает большим методическим преимуществом. Оно позволяет направленно вести индивидуальное обучение, делать доступным и интересным занятия, достаточно быстро осваивать новые приемы и т.д.

Однако нельзя забывать о необходимости своевременного перехода к методу целостного разучивания приемов.

Третий этап обучения заключается в закреплении и совершенствовании навыков – обеспечении доступности усвоенных приемов для занимающихся в условиях соревнований. Закрепление этих навыков осуществляется в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Деление структуры процесса обучения достаточно условно:

– далеко не у каждого борца спортивное мастерство совершенствуется в соответствии со схемой;

– этапы обучения бывают неодинаковы по своему значению, совмещены по времени или четко выражены;

– этап закрепления совершенствования всей техники пройден поверхностно, что значительно снижает эффективность основательного прохождения этапов ознакомления и разучивания.

Для решения задач каждого этапа обучения в зависимости от содержания учебного материала отводится разное ко-

личество занятий. Успех процесса обучения на всех этапах зависит от умения преподавателя своевременно выявлять и устранять ошибки занимающихся.

Обучение технике борьбы самбо осуществляется параллельно с развитием основных физических качеств. Для этого используется широкий арсенал средств общей физической подготовки (о чем говорилось выше).

По мере улучшения физической подготовленности студентов больше времени уделяется технической подготовке борца. Методика обучения предусматривает определенную очередность в соответствии с принципом последовательности. Изучаемые приемы группируются так, чтобы изучение первого приема и защита от него создавали все условия (биомеханические предпосылки) для перехода к следующему приему. Это способствует тактическому совершенствованию борца, позволяет формировать у студентов эффективные технические связи приемов и контрприемов.

Целесообразно в течение 2–2,5 месяцев обучения отдавать преимущество занятиям в партере, а затем в равной степени уделять время изучению приемов как в стойке, так и в партере. Причем, если на занятии изучается новый прием в стойке, то в партере повторяют пройденное и наоборот.

Первый этап обучения должен иметь продолжительность не менее 6 месяцев до первого официального соревнования. На этом этапе борцы овладевают приемами, позволяющими выполнить им III разряд (начальный фонд техники борца).

Второй этап обучения включает усвоение других не менее важных технических действий, которые вместе с начальным фондом составляют основной фонд техники борца. Овладение основным фондом будет способствовать выполнению спортсменами II спортивного разряда (базовая подготовка занимающихся).

Третий этап включает в себя закрепление и совершенствование навыков в условиях соревнований.

Базовая техника рассматривается как совокупность базовых приемов различных групп. Под ней следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «школьной» техники и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового движения из всей остальной техники борьбы.

У каждого борца должен быть индивидуальный базис технических средств, который опирается на антропометрические, функциональные и психологические особенности конкретного

спортсмена. Самый большой недостаток технической подготовки борцов состоит в том, что их обучают приемам борьбы, а не самому ведению борьбы с соперником, что особенно важно в процессе совершенствования техники.

Также при совершенствовании техники большое значение имеет мера сопротивления партнера. Для этого с первых занятий необходимо научить начинающих борцов находить соответствующую (адекватную) степень сопротивления в каждом конкретном случае. Это важно и при дальнейшем освоении технических действий, когда сопротивление партнера постепенно усиливается или проявляется в учебных схватках по заданию – «помогающее сопротивление», способствующее процессу обучения или совершенствования.

7.3. Программа содержания курса борьбы самбо

Борьба самбо в системе физического воспитания занимает равноправное место среди видов физических упражнений и планируется в форме учебных занятий в учебном отделении борьбы, отделении спортивного совершенствования, самостоятельных занятий, учебно-тренировочных занятий и соревнований в рамках учебно-тренировочных сборах на НУСОБ Бронницы (зима, лето) и «Золотые Пески» (лето), а также соревнований различного уровня: Спартакиада Университета, Московские студенческие игры, Московская Универсиада, первенство и чемпионаты г. Москвы, Российские турниры, Чемпионат России среди студентов, молодежи и т.д.

Кроме этого, в течение года работают оздоровительные и коммерческие группы по различным видам спорта.

Программа учебного отделения борьбы и ОСС по борьбе самбо базируется на программно-целевом подходе, предполагающем поэтапное достижение генеральной цели путем реализации комплекса целей соответственно курсам обучения в вузе:

– 1 курс (уровень) – адаптация студентов к интенсивной и объемной интеллектуальной деятельности средствами борьбы самбо;

– 2 курс (уровень) – укрепление здоровья студентов, дальнейшее изучение технических действий борьбы самбо, выполнение 3 разрядов (содействие всестороннему развитию организма);

– 3 курс (уровень) – дальнейшее освоение техники и тактики борьбы самбо, выполнение 2 разрядов (развитие потреб-

ности студентов в здоровом образе жизни для последующей реализации в социально-профессиональной деятельности);

– 4 курс (уровень) – дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы самбо, выполнение 1 разряда (окончательное формирование ОФП для развития качеств инженера-строителя, выполнение III р.);

– 5 курс (уровень) – шлифовка и окончательное совершенствование техники и тактики борьбы самбо, выполнение норм I р., КМС и в отдельных случаях МС России.

Важным аспектом данной программы является поэтапное освоение технических и тактических основ борьбы, целесообразное сочетание теоретической и практической подготовки, организация занятий на основе отбора наиболее эффективных средств и методов.

Особое внимание уделяется подбору специальных средств подготовки, которые определяются главной задачей курса, семестра, урока с учетом сопутствующих факторов.

Планирование учебных часов на занятиях учебного отделения выполняется из расчета 30 недель в учебный год при двухразовых (по 2 учебных часа) занятиях в неделю на 1–2 курсе и одноразовых обязательных занятиях в неделю на 3–4 курсах. В ОСС соответственно из расчета 40 недель в учебный год при трехразовых (2 учебных часа) занятиях в неделю на 1–5 курсах.

Программа учебного отделения и ОСС по борьбе самбо включает, кроме практических, также и теоретические занятия в виде лекций, бесед и собеседований.

Перечень тем лекций для студентов I–III курса по физической культуре:

1. Биологические основы физической культуры.
2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики спортивной тренировки.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений.
6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
7. Реабилитация физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Профессионально-прикладная физическая культура. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

Беседы проводятся по следующим темам:

1. История зарождения борьбы самбо.
2. Развитие борьбы самбо в мире.
3. Достижение советских и российских борцов.
4. История развития борьбы самбо в МИСИ–МГСУ.
5. Терминология и классификация приемов борьбы самбо.
6. Основы методики обучения и средства спортивной тренировки борьбы самбо.
7. Техника и тактика борьбы самбо.
8. Судейства и правила соревнований.
9. Безопасность при занятиях и соревнованиях, предупреждение травматизма.
10. Совершенствование спортивного мастерства.

После 3 курса проводится дифференцируемый зачет с оценкой по теоретическому курсу за весь период обучения.

Практическое занятие по борьбе самбо в учебном отделении и в ОСС объединяет два академических часа по 45 мин. и состоит из трех частей, которые взаимосвязаны между собой: подготовительная, основная и заключительная части.

Перед спортсменами ОСС стоят различные задачи в зависимости от уровня их спортивной квалификации. Программа в обязательном порядке включает практические занятия, теоретические занятия (лекции), участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, контрольные и зачетные нормативы.

В зависимости от спортивной квалификации спортсменов сборной команды университета по борьбе самбо разрабатываются варианты годичного цикла: однопиковый (II–III р.), двухпиковый (I р.), трехпиковый (КМС и МС).

Набор на отделение борьбы самбо проводится каждый сентябрь на 1 курсе с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студента.

Сформированные группы закрепляются за отделением борьбы самбо на все время обучения в вузе.

Усвоение студентами учебного материала оценивается в конце каждого семестра по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, сроки и порядок сдачи которых определяется учебной частью кафедры физического воспитания и спорта и доводятся до сведения всех студентов.

Курс засчитывается при условии регулярного посещения занятий, лекций и выполнения контрольных нормативов и зачетных требований.

Учебная документация отделения борьбы самбо включает:

1. График учебного процесса.
2. Рабочий план.
3. Расписание (составляется учебной частью кафедры физического воспитания и спорта и).
4. План-конспект занятий.

В соответствии с программой и графиком учебного процесса разрабатываются рабочие планы для каждого курса отдельно, а также отдельно для ОСС.

На каждое учебное занятие в соответствии с рабочим планом преподаватель составляет план-конспект, подробно раскрывающий его задачи и содержание.

Учет учебной работы по физическому воспитанию преподаватель ведет в журнале учебной группы.

Медицинский контроль за студентами учебного отделения проводится в форме первичных и вторичных медицинских освидетельствований; для КСС – в форме регулярного прохождения диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах (ВФД) раз в 6 месяцев.

Глава 8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ И САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Методически правильно построенные и организованные учебно-тренировочные занятия борьбой самбо способствуют улучшению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния, психофизических возможностей человеческого организма.

Занятия под руководством опытных тренеров-преподавателей, участие в соревнованиях, самостоятельные занятия, самоконтроль способствуют улучшению обмена веществ, регуляции процессов дыхания, пищеварения, повышению адаптации организма к постоянно возрастающим физическим нагрузкам, адаптируют студентов к бытовым нагрузкам и нервно-психическим напряжениям во время учебного процесса и вне его. Используемые во время занятий и после них средства физической культуры, ее методы и формы дают возможность студентам понять значимость занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, овладеть навыками самостоятельных занятий для будущей жизни.

Занятия борьбой самбо предъявляют к организму студентов-спортсменов высокие требования. В процессе единоборства борцы применяют различные технико-тактические действия, связанные с проявлением значительных мышечных напряжений: быстроты, ловкости и выносливости. Кратковременные мышечные напряжения чередуются с задержкой дыхания и натуживанием при различных положениях тела. Во время соревнований борцу в течение одного дня приходится проводить до 5–7 схваток, зачастую обеспечивая сгонку веса к соревнованиям в несколько килограмм.

Приступать к занятиям самбо следует только после консультации с врачом. Необходимо тщательное прохождение обследования у спортивного врача, поскольку большие нагрузки могут существенно активизировать развитие какой-либо скрытой патологии. Для студентов, страдающих хроническими заболеваниями, активные занятия борьбой самбо, а также участие в соревнованиях приводят к закономерному нарушению процессов саморегуляции и последующему острому срыву.

Существуют определенные ограничения для занятий борьбой самбо. Запрещено приступать к занятиям при забо-

леваниях сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, гипертония, атеросклероз и т.п.), различных хронических заболеваниях, бронхитах, пневмониях, туберкулезе и других заболеваниях. Занятия борьбой самбо в условиях технического вуза требуют серьезного врачебного контроля и самоконтроля, так как помимо больших физических нагрузок, получаемых в процессе учебно-тренировочного, соревновательного процессов, студенты несут умственную нагрузку на занятиях.

Одними из важнейших задач, стоящих перед студентами-самбистами во время учебно-тренировочных занятий, являются укрепление здоровья, накопление сил и энергии, закаливание организма. Долголетие борца в спорте находится в прямой зависимости от его физического состояния.

В процессе занятий борьбой самбо укрепляется здоровье, развивается сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация. Вырабатываются и совершенствуются такие качества, как смелость, уверенность в себе, настойчивость в достижении цели, быстрота мышления, умение ориентироваться в сложной ситуации, умение быстро принимать верные решения, воспитывается выдержка, воля, взаимопомощь, надежность и обязательность.

Укрепление здоровья, воспитание профессиональных качеств инженера-строителя при занятиях борьбой самбо способствует решению поставленных задач государством в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого подрастающего поколения.

8.1. Методика самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого совершенствования всех сторон физической подготовки студента-спортсмена, объема двигательной активности.

Культура человека как личности в значительной степени зависит от того, как он относится к своему здоровью, является ли он творцом.

Физическую культуру личности определяет сформированная потребность в физкультурно-спортивной деятельности. Критерием этой потребности следует считать такой уровень развития самосознания, который позволяет активно направ-

лять практическую деятельность на укрепление здоровья, достижение физического совершенства, повышение уровня профессиональной готовности, ведение здорового образа и спортивного стиля жизни, соответствующего современным темпу и качеству жизни.

В настоящее время решающим в обществе является формирование готовности к самостоятельной деятельности. Поэтому для будущих специалистов необходимо обладать способностью активно, результативно и главное – самостоятельно – осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, направленную на повышение их конкурентоспособности.

Оптимальный объем двигательной активности, установленный физиологами, для студенческого возраста составляет 10–14 час. в неделю без дополнения к учебной программе по физической культуре в вузе (6–8 час. в неделю) в виде собственной, индивидуальной системы занятий физическими упражнениями или видами спорта.

Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Поэтому успешность адаптации студентов к условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья за время обучения настоятельно требуют организации здорового образа жизни и регулярной оптимальной двигательной активности. Систематическое использование индивидуумом физических нагрузок является одним из обязательных факторов здорового образа жизни, повышения общефизической и специальной подготовки. Оно представляет собой в повседневной жизни систему организованных самостоятельных занятий, соответствующих своему возрасту, уровню спортивного мастерства и состоянию здоровья.

8.2. Планирование и организация самостоятельных занятий

Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей с четким определением последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4–6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской груп-

пы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе или в дальнейшей жизни и деятельности: от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации.

Студентам всех уровней подготовленности (общей и специальной) при проведении самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать интенсивность физической нагрузки, придавая занятиям в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять особое и повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению.

Для осуществления наибольшей эффективности управления процессом самостоятельных занятий необходимы: разработка и корректировка планов занятий (перспективного, годового, на семестр и микроцикл); определение содержания, организации, методики и условий занятий; выбор применяемых средств тренировки.

При этом для самостоятельной подготовки высококвалифицированных борцов вольного стиля необходимо использовать все известные методы и средства спортивной тренировки.

Результаты многих видов самостоятельных тренировочных занятий наиболее оптимально представлять в виде количественных показателей: ЧСС, вес тела, тренировочные результаты, физические и физиологические показатели, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить перед собой определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения, т.е. реально управлять своим тренировочным процессом.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число по-

вторений и др.). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови и др.).

Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отражен на графике, показывающем динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, населенных пунктах. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу (вне населенных пунктов) во избежание несчастных случаев не допускаются. Заниматься рекомендуется (кроме выполнения ежедневной 20–30-тиминутной утренней зарядки) 2–3 раза в неделю по полтора часа. Лучшим временем для самостоятельной тренировки является вторая половина дня, спустя 2–3 часа после обеда, но не позднее одного часа до еды или сна.

Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре. При этом каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя создание необходимого для занятия эмоционального фона и психологической установки. Центральное место в подготовительной части занятия занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, что достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. Разминка делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин.), медленного бега (8–12 мин.), гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Таким образом, при проведении самостоятельных тренировочных занятий особенно важны:

– рациональное планирование тренировочного процесса, когда в соответствии с функциональными возможностями организма занимающегося правильно сочетаются общие и специальные средства нагрузок, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, широкое использование переключения с работы на отдых;

– правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления, включая полноценную индивидуальную разминку, подбор упражнений, снарядов и мест для занятий, мероприятия для активного отдыха и восстановления на продолжительном эмоциональном фоне;

– постоянный самоконтроль спортсменом интенсивности нагрузки по ЧСС и другим показателям.

Регулярность самостоятельных занятий определяется периодами спортивной подготовки: подготовительным, соревновательным, восстановительным. В каждом периоде, в зависимости от поставленных целей, должна быть своя периодичность, продолжительность и свое содержание занятий.

По данным Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, для студентов вуза рекомендуется недельный объем двигательной активности в размере 10–14 час. в неделю.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю, для его повышения – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю.

Особое значение самостоятельные занятия имеют для спортсменов-студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования, так как целенаправленное спортивное совершенствование выше первого разряда практически не реально.

8.3. Формы и содержание самостоятельных занятий

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Однако существуют общие формы. Можно выделить три основные формы самостоятельных занятий: утренняя зарядка, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя зарядка включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В нее следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера с значительными отягощениями на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Утренняя зарядка должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения зарядки рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин. через каждые 1–1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений.

При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта в основном циклические, как требующие менее других высокого уровня спортивной подготовленности. Наиболее популярные игровые виды спорта эффективны лишь тогда, когда занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических знаний и навыков в данном виде спорта.

Наиболее часто при занятиях вольной борьбой из используемых распространенных средств самостоятельных занятий применяются следующие системы физических упражнений и виды спорта: спортивные и подвижные игры, занятия на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, шведская стенка) и тренажерах, бег, кросс, плавание, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика, турпоходы.

Бег. Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Существует немало средств укрепления сердечнососудистой системы, ведущее место среди них занимает оздоровительный бег благодаря своей эффективности, общедоступности, естественности.

При систематической тренировке в дальнейшем мужчины могут довести время непрерывного бега до 50–70 мин (8–10 км) и более, женщины – до 40–50 мин. (5–6 км) и более.

Обязательным условием является круглогодичность занятий бегом. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям. Выбор продолжительности бега осуществляют в зависимости от подготовленности занимающихся.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым I нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется ЧСС в первые 10 с после окончания бега, пересчитывается на одну минуту и принимается за 100 %. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин. на 20 %, через 3 мин. – на 30, через 5 мин. – на 50, через 10 мин. – на 70–75 %. Для отдыха можно использовать медленную ходьбу.

Рекомендуются следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС.

Основной режим для начинающих спортсменов со стажем до 1 года: легкий равномерный бег от 20 до 30 мин. при пульсе 120–130 ударов в минуту. Этот режим используется с целью восстановления после наряженных тренировок, в качестве облегченной тренировки. ЧСС сразу после бега составляет 20–22 удара за 10 с, а через 1 мин. – 13–15 ударов.

Режим комфорта и малых усилий для спортсменов со стажем 2 года. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 1 до 2-х часов при пульсе 130–145 ударов в минуту раз в неделю. Применяется для развития и поддержа-

нии общей выносливости. ЧСС после бега составляет 24–26 ударов за 10 с, через 1 мин. – 18–20 ударов.

Режим напряженной тренировки спортсменов со стажем 3 года и более кактренировочный режим. Кроссовый бег от 30 до 90 мин. при пульсе 144–156 ударов в минуту 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости у хорошо подготовленных спортсменов. ЧСС сразу после бега – 27–29 ударов за 10 с, а через 1 мин. 23–26 ударов.

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод, а также бег с ускорениями (рваный ритм).

Начиная бег, надо соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, он должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка является слишком высокой и быстро наступает утомление, то следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Бегать одному – важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах, иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие. Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

Следующий принцип означает, что нагрузка особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности, а вызывать чувство бодрости. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3–4 км или в течение 20–30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин. и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600 – 700 м, во вторые – 700–800 м, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспита-

ния выносливости надо переходить к преодолению указанных выше дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. ЧСС сразу после преодоления дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.

Лыжи. Лыжи являются одним из основных средств развития у борцов общей выносливости и повышения физической подготовки. При занятиях ходьбой и бегом на лыжах во избежание травм и обморожений особенно строго следует выполнять правила организации самостоятельных занятий.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу (10–15 км). Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает трудоспособность организма, 3 раза в неделю. ЧСС сразу после преодоления дистанции должна быть в пределах 150–175 ударов в минуту, а через 1 минуту – 135–155 ударов.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

– упражнения с гантелями (вес – 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;

– упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей);

– упражнение с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

– упражнения с металлической палкой (5–12 кг): рывок различным хватом, подъем из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах и др.;

– упражнения со штангой (вес подбирается индивидуально); подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа;

– приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок

штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;

– различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц. После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса, рук, туловища, шеи, мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Для обеспечения разносторонней физической и функциональной подготовки в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания). Плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива и др. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого овладения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих. Спортивные игры требуют наличия специально оборудованных стандартных спортивных площадок или залов.

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести начальное обучение занимающихся технике выполнения основных игровых приемов, которое осуществляется в четыре этапа: ознакомление с приемами игры, разучивание их в упрощенных и усложненных условиях и совершенствование технических приемов непосредственно в процессе игры.

8.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях борьбой самбо

Самоконтроль спортсменов имеет большое, если не определяющее значение при проведении учебно-тренировочных занятий, а особенно при организации и проведении соревнований и самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Самоконтроль – система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, адекватным использованием психофизических и морально-волевых свойств личности при возникновении различных раздражителей, помех и препятствия в процессе достижения цели (спортивного результата).

Самоконтроль спортсмена важная составная часть комплексного педагогического контроля, немаловажный фактор в оптимизации подготовки в борьбе. Значение его одинаково важно с точки зрения развития личности как для начинающего спортсмена, так и для спортсмена высокой спортивной квалификации. Существенная разница лишь в размерах и значении последствий в связи с уменьшением или отсутствием самоконтроля у спортсменов разного уровня, особенно во время соревнований.

Существуют объективные показатели самоконтроля (пульс, вес тела, показатели тестов и проб, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т.п.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и т.п.).

Способность к активному самоконтролю формируется на тренировках, а приобретение навыков по его осуществлению требует специального направленного руководства со стороны тренера.

Выделяют следующие формы самоконтроля:

– организационный самоконтроль, связанный с формированием определенных организационных умений в спортивной деятельности;

– самоконтроль двигательной деятельности, связанный с контролем временных и биодинамических характеристик техники спортивных движений (темп, ритм, амплитуда и т.д.);

– самоконтроль состояния, связанный с контролем психических, функциональных и других состояний.

Направленное обучение борцов умениям самоконтроля способствует обеспечению наибольшей эффективности в достижении борцами разносторонней спортивной подготовленности, стимулирует воспитание самостоятельности, активное и творческое отношение к занятиям борьбой, обеспечивает прочное усвоение учебного материала и оздоровительную направленность тренировочного процесса.

Программа направленного обучения борцов необходимым умениям самоконтроля предполагает несколько этапов, с учетом возраста и квалификации спортсменов:

• первый этап – формирование у борцов установки на необходимость приобретения умений самоконтроля;

• второй этап – осуществление непосредственно обучения борцов умениям самоконтроля: воспроизведение борцами в 3-хминутных отрезках работы заданной интенсивности, с контролем последней по ЧСС во всех зонах интенсивности (малой, средней, большой и максимальной);

• третий этап – продолжительность отдельных заданий колеблется в диапазоне от 2 до 6 мин.;

• четвертый этап – борцы должны выполнять задания в разных зонах интенсивности, вырабатывая таким образом способность варьировать мощность работы в определенных временных интервалах.

На втором, третьем и четвертом этапах борцы приобретают очень важные умения самоконтроля, доступные каждому и позволяющие осуществлять контроль за интенсивностью занятий в любой ситуации:

– умение подсчитывать пульс по ЧСС (пальпаторно) в покое и после выполнения тренировочных заданий различной интенсивности;

– умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения борца, индивидуальную разминку с заданной интенсивностью, особенно при участии в соревнованиях;

– умение дифференцировать интенсивность нагрузки (проводится несколько этапов).

При осуществлении самоконтроля контроль изменения ЧСС у спортсмена имеет первостепенное значение. Каждому спортсмену, ведущему самоконтроль, необходимо знать, что:

1. Основные задания, которые включаются в разминку, выполняются со следующими показателями ЧСС:

– общеразвивающие упражнения – 132–138 уд./мин.;

– специальные упражнения борца – 155–175 уд./мин.;

– упражнения для развития физических качеств и простейшие виды борьбы – 160–185 уд./мин.;

– упражнения с партнером – 140–150 уд./мин.;
– эстафеты – 165–185 уд./мин.
– подвижные и спортивные игры – 150–170 уд./мин.

2. Контроль за динамикой нагрузки по ЧСС производится в первые 10-секундные отрезки после выполнения различных физических упражнений, при этом интенсивность нагрузки имеет следующую градацию:

– малая – 20 ± 1 удар;
– средняя – 24 ± 1 удар;
– большая – 28 ± 1 удар;
– максимальная – 30 и более ударов.

3. Разность показателей пульса стоя и лежа (ортостатическая проба) позволяет выявить ранние стадии перетренировки: сначала пульс подсчитывают лежа, а затем – не ранее чем через 30 с после вставания без резких усилий. Нормальное учащение пульса составляет 6–18 уд./мин. от базисного. Увеличение пульса на величину более 18 уд./мин. свидетельствует либо о перетренировке спортсмена, либо о нарушении спортивного режима.

4. При выполнении упражнений на выносливость большое значение имеет самоконтроль спортсмена за тренировочной нагрузкой, характеризующейся следующими компонентами: интенсивностью упражнений, их продолжительностью, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС. Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является: для лиц 20 лет – 134 уд/мин; 30 лет – 129 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок. Например, для лиц 17–20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин., зоной больших нагрузок от 177 до 220 уд/мин.: для лиц 25 лет соответственно – 145–172 и 172–195 уд/мин. Если нагрузка при занятиях является чрезмерной и превышает возможности организма, то постепенно накапливается утомление. В этом случае надо снизить нагрузку и прекратить занятия.

В случае, когда у спортсмена при отсутствии рационального питания и здорового образа жизни расход энергии выходит за пределы допустимых величин и достигает 3600–6500 ккал в сутки, может произойти истощение функциональных резервов, что ведет к патологическим изменениям в организме.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физической тренированности, т.е. при равной относительной интенсивности физической нагрузки она будет выше у молодых по сравнению с лицами более старшего возраста, у тренированных – по сравнению с нетренированными.

Наиболее целесообразной формой самоконтроля спортсмена является ведение им индивидуального дневника тренировок, где должны быть отражены:

– цель, задачи и содержание основных видов подготовки;

– данные врачебно-педагогических обследований и данные контроля (замечания тренера, врача);

– календарь соревнований на год, планируемый результат и итоги;

– сведения об основных соперниках, характеристики их тактико-технических возможностей;

– самоанализ выступлений в соревнованиях, анализ отдельных схваток, анализ итогов основных схваток тренером, задачи по устранению недостатков в основных видах подготовки;

– особенности самостоятельной работы борца;

– оперативный план тренировочных занятий с данными обязательного самоконтроля спортсмена;

– самоотчет спортсмена за год.

В системе самоконтроля техники борьбы ведущую роль играет уровень сознательной регуляции движений. Принято считать, что спортсмену присуще выполнение технического действия в соответствие с моделью, сложившейся в его сознании в процессе тренировочных занятий. При этом, степень сформированности представления о движении служит одним из показателей технического мастерства спортсменов. Формирование же адекватной модели выполняемого действия в сознании спортсмена подчиняется общим законам формирования двигательного навыка. Сформированную, благодаря практике и педагогическому опыту тренеров, рациональную модель технического действия (технику выполнения приемов) необходимо перенести в сознание спортсмена для осуществления правильного его выполнения. При этом познавательные процессы играют ведущую роль в самоконтроле двигательной деятельности.

В структуре самоконтроля техники бросков спортсменами можно выделить следующие элементы технического действия:

– элементы, контроль за выполнением которых осуществляется всегда;

– элементы, выполняемые автоматически;

– элементы, несущественные с точки зрения спортсменов.

Отмечено, что с ростом технического мастерства спортсменов, существенно повышается автоматизация выполнения ими технических действий.

Самоконтроль техники бросков спортсменами особенно важен на этапе обучения с выполнением отдельных элементов и фаз бросков.

Методика обучения техники борьбы с учетом педагогического контроля тренера и самоконтроля самого борца позволяет проводить учебно-тренировочный процесс более осознанно, с пониманием необходимости очередности применения и содержания специальных упражнений при освоении техники бросков, что, в свою очередь, позволяет значительно повышать техническое мастерство борцов.

Глава 9. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ САМБО И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Правильно организованные и систематические занятия борьбой самбо способствуют укреплению здоровья студентов-спортсменов, повышению успеваемости студентов, пополнению знаний и умений для проведения сложных тактико-технических действий в борьбе, повышению спортивного мастерства. Чтобы процесс всестороннего развития личности студента при занятиях борьбой самбо был непрерывным и приносил максимальную пользу, не было потерь среди занимающихся из-за травм и болезней, воспитательное значение занятий было максимально эффективно, необходимо уделять большое внимание вопросам безопасности и профилактики травматизма при занятиях.

Причины и факторы травматизма в борьбе самбо очень разнообразны. Разделяют внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, которые тесно связаны между собой.

К **внешним** относятся: упущения в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание ковра, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядов росту, весу и подготовке занимающихся), неблагоприятные гигиенические и метеорологические факторы (неправильно подобранные одежда и обувь, отсутствие специальной формы, особенно бандажа и обуви), несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

Часто спортсмены получают травмы при несоблюдении гигиенических норм и правил проведения занятий: недостаточная освещенность, повышенные температура и влажность воздуха, проведение занятий сразу же после трудовой деятельности (учебы, работы), приема пищи и сна, очень частые занятия, одновременные занятия нескольких групп или большого числа занимающихся, объединение в одну группу разного контингента занимающихся (по возрасту, подготовленности), несоблюдение дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки; форсированная

подготовка, преждевременное участие в соревнованиях (без достаточной подготовки), недостаточная разминка, недостаточный контроль тренера-преподавателя.

К **внутренним** факторам относятся: недостаточная подготовленность спортсмена: состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии, ухудшение функционального состояния отдельных систем организма, расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка, курение, алкоголь), неправильная сгонка веса.

В состоянии утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками, снижается внимание, ухудшается быстрота и точность движений, нарушается процесс сокращения и расслабления мышц и т.д.

Профилактика спортивного травматизма заключается прежде всего в устранении факторов как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

Анализ травм показал, что они наиболее часто являются следствием перегрузок отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата. Эти перегрузки могут иметь разное происхождение:

– суммарное увеличение нагрузки (объема и интенсивности);

– нагрузки, увеличивающиеся из-за изменения привычной биомеханики (покрытие ковра, новая техника, состояние здоровья и т.д.);

– локальные перегрузки, возникающие в результате концентрации усилий в слабых звеньях опорно-двигательного аппарата, которые образуются из-за неустойчивых специальных двигательных навыков и слабого развития отдельных мышечных групп.

Профилактика травматизма:

• осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддерживанием норм освещенияи пр.);

• обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; тщательное проведение разминки;

• освоение с занимающимися «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;

• тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

• осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся;

• снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

• обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся;

• соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

• соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);

• индивидуальный подход к занимающимся;

• оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Непонимание структуры изучаемого действия может повести к неправильному выполнению его и как результат – к травме. Пропуск занятий вызывает пробелы в знаниях. Отсюда неправильная реакция борца на различные положения в борьбе и возможность травмирования. Некоторые действия становятся недоступными для пропускающих занятия. Попытка выполнить их может привести к травме.

Плохая ориентировка на ковре приводит к столкновению борцов при выполнении приемов и упражнений или к броскам за пределы ковра. Незнание или плохое усвоение приемов страховки и самостраховки может быть причиной травм. При разучивании приемов следует выполнять следующие правила:

1. Не проводить приемы, когда пара вышла за пределы площади, отведенной для разучивания.

2. Не бросать партнера, если это вызовет его падение за ковер.

3. Броски следует выполнять от центра к краю ковра.

4. Нельзя сидеть на краю ковра спиной к занимающимся.

5. После падения на ковер не следует долго лежать: другая пара, выполняющая прием, может нанести травму.

6. Нельзя проводить броски без прочного захвата.

7. Следует сразу прекращать действие, если создается опасная ситуация;

8. Не выполнять приемы с максимальным усилием.

Следует периодически проходить врачебный осмотр. Нарушение требований врачебного контроля может быть причиной травм. Борцы, перенесшие заболевание или травму и еще недостаточно окрепшие, быстро утомляются, у них нарушается координация движений, в результате чего могут быть травмы. После длительного перерыва в занятиях следует обязательно пройти врачебный осмотр. Причиной травм могут быть нарушение дисциплины или требований тренера, правил соревнований, грубое отношение занимающихся друг к другу, неправильная сгонка веса.

Предупреждение травм. Меры, направленные на предупреждение травм, позволяют сохранить здоровье, а также ускорить рост спортивного мастерства занимающихся. Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил.

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы (броски, боле¬вые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований. Страховка включает выполнение таких требований:

а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;

б) при разучивании приемов бросать партнера от центра к краю ковра;

в) не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;

г) брошенному не лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего;

д) не проводить броски, находясь на обкладочных матах;

е) не проводить приемы за границей площади ковра, отведенной для занятий данной пары;

ж) не проводить приемы (особенно недостаточно изученные) без плотного захвата;

з) проводить броски так, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;

и) если противник находится в опасном положении, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение

приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры выведения партнера из опасного положения;

к) борец, свободный от выполнения приемов, должен внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

2. Каждый борец должен хорошо изучить приемы самостраховки по программе, усовершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма, и соблюдать следующие требования:

а) не выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы» и т.п.);

б) при выполнении бросков не упираться выпрямленной рукой в ковер;

в) не садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;

г) не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;

д) не проводить приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений в состоянии сильной усталости;

е) перед проведением основной части занятий или схватки делать разминку;

ж) если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, то следует сменить партнера;

з) если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует попросить тренера, чтобы он подобрал другого партнера.

3. Места занятий должны находиться в надлежащем состоянии.

В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата фасций, сухожилий и мышц, подвывихи и вывихи суставов, переломы хрящей и костей, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, параличи, травмы нервных окончаний, обмороки и т.д.

Среди травм верхних конечностей наиболее типичны разрывы ключично-акромиального сочленения (при нерациональных бросках прогибом). При падении в завершающей части броска в результате удара о ковер происходит резкое смещение плеча книзу, связки ключично-акромиального сочленения не выдерживают, происходит вывих акромиального конца ключицы кверху. В результате этого повреждается и

плечевой сустав, что приводит к разрыву суставной сумки, его подвывихам и вывихам. Вывих в плечевом суставе происходит также при падении на выставленную или отведенную в направлении броска руку; сила опорной акции действует при этом чаще на кисть или локтевой сустав, вывиху способствует одномоментный форсированный поворот плеча кнаружи.

Падение сверху на прижатое к туловищу плечо является причиной перелома ключицы.

Поворотный вывих в плечевом суставе. При резком откидывании назад плеча и предплечья происходит растяжение передне-внутреннего отдела капсулы плечевого сустава. При этом плечо слегка отводится и вращается кнаружи. В таком положении борец ударяется локтем о ковер, а плечом о передний край суставной впадины. Повторные вывихи плеча возникают и при обычных движениях, так как суставная сумка и связочный аппарат плеча не обеспечивают первоначальной эластичности.

Травма локтевого сустава возникает при падении на вытянутую вперед руку. Вывих в локтевом суставе, как и вообще повреждения капсульно-связочного аппарата локтевого сустава, связан с нерациональной защитой при атакующих действиях.

Наиболее уязвимым звеном локомоторного аппарата борцов-самбистов является коленный сустав. Чаще всего повреждается внутренний мениск, реже наружный, а также оба мениска. Еще более тяжелый вид повреждения – разрыв связочного аппарата коленного сустава: одновременное повреждение передней крестообразной и внутренней боковой связок, внутреннего и наружного мениска.

Часто у борцов наблюдаются также повреждения грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер), переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной), подкожные кровоизлияния в ушную раковину.

В целом, в борьбе самбо на легкие травмы приходится 28 %, на средние – 57 % и на тяжелые – 15 %. Из них на ушибы приходится 30 % травм, на растяжения – 39 %, на потертости и ссадины – 6 %, на вывихи – 4 %.

К основным причинам травм относятся: удары – 55 % случаев, движения против сустава – 33 %, резкие, нескоординированные движения – 6 %.

Оказание первой помощи при травмах:

При ссадинах. Если ссадина не загрязнена, то на поврежденное место накладывают сухую стерильную повязку или повязку с 2–3-хпроцентным раствором перекиси водорода,

стерильным вазелином и т.п. Если в ссадину проникла грязь, то поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода, а потом накладывают повязку.

При ушибах. Придать поврежденной части тела возвышенное положение и охладить болезненный участок. Для охлаждения используют: холодную воду, лед, хлорэтил, прикладывают металлические предметы. При значительном кровоизлиянии (опухоли) нужно наложить на ушибленную область умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений в области повреждения, которые могут привести к увеличению кровоизлияния. Если в месте повреждения близко под кожей расположена кость, то очень часто после удара может быть повреждена надкостница. Первая помощь при этом такая же.

При растяжениях и разрывах связок и мышц. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функции.

Первая помощь. Холод на место повреждения. Конечности придать возвышенное положение. Наложить слегка давящую повязку, ограничивающую движения в области повреждения. В последующие дни (со второго–третьего) – массаж, согревающие компрессы, ванночки и активные движения, особенно в смежных суставах.

При вывихах. Чаще всего вывих происходит в шаровидных и блоковидных суставах. Симптомы: боль, почти полная неподвижность в суставе, неестественное положение конечности. В области самого сустава – опухоль и кровоизлияние. Потерпевший оберегает конечность, не дает ее трогать и сам поддерживает ее.

Первая помощь. Обеспечить полную неподвижность поврежденной конечности в наиболее удобном для пострадавшего положении (хотя и неудобном с точки зрения функции). Для этого на сустав накладывают фиксирующую повязку, а сверху – шину (лучше проволочную). Пострадавшего быстро отправляют к врачу-специалисту.

При переломах костей и хрящей. Симптомы: боль и треск в момент повреждения. Ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности. Припухлость в области перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение ее, неестественная подвижность на протяжении кости.

Первая помощь. Обследование потерпевшего нужно производить очень осторожно. Во всех случаях, когда трудно установить, имеется ли перелом, трещина или ушиб надкост-

ницы, следует поступать так, как будто бы перелом установлен. При закрытых переломах необходимо ограничить движения в области перелома при помощи шины так, чтобы сделать невозможными движения в выше- и нижележащем суставе. После этого пострадавшего отправляют к врачу.

При открытых переломах следует сначала наложить на рану стерильную повязку, обеспечить надлежащую иммобилизацию области перелома и перевезти пострадавшего в больницу.

При переломе позвоночника необходимо положить пострадавшего на носилки с деревянным щитом из 2–3 досок или фанеры. Под поясницу подложить свернутое одеяло или пальто. Можно транспортировать пострадавшего положив его на живот, но ни в коем случае нельзя укладывать на бок. При переломе и вывихе 5–6-го шейных позвонков обеспечивают иммобилизацию шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины, которую накладывают со спины.

При травме позвонков основной опасностью является повреждение спинного мозга и как следствие – паралич. Поэтому особенно важна хорошая иммобилизация.

Остановка кровотечения. Выделяют механические, химические, физические и биологические способы остановки кровотечений. Механические способы: наложение давящей повязки, поднятие конечности или максимальное сгибание ее в суставе, пальцевое прижатие артерии к кости, наложение резинового жгута или закрутки. Давящей повязкой останавливают небольшое венозное или капиллярное кровотечение. При артериальном кровотечении артерию прижимают к прилежащей кости в определенных точках: затылочная; височная; нижнечелюстная; сонная; подключичная; подмышечная; плечевая; лучевая; локтевая; бедренная; передняя большеберцовая; задняя большеберцовая.

После приостановки кровотечения при повреждении мелких артерий следует наложить давящую повязку, а при значительном кровотечении на конечностях – жгут или закрутку: на середине плеча; на верхней трети плеча; на бедре с укреплением на тазовом поясе; на середине бедра (закрутка и повязка для фиксации палочки закрутки).

Если под руками нет жгута или закрутки, можно максимально согнуть конечность в суставе, положив предварительно в сгиб сустава мягкий валик из одежды. Перед тем как наложить жгут, продолжая прижимать артерии, приподнять конечность и на место наложения жгута положить что-либо

мягкое (вату, одежду), чтобы не повредить при сдавливании кожу. Жгут предварительно растягивают и накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При этом следует помнить, что жгут можно держать не более 2 часов. жгут расслабляют, предварительно прижав артерию пальцем, на 3–5 мин. (чтобы обеспечить снабжение кровью конечности), а затем, передвинув жгут немного выше, вновь затягивают. При прекращении кровотечения жгут нужно снять. Если кровотечение продолжается, то жгут снова накладывают, но при этом расслаблять его нужно через 45 мин., затем через 30 мин.

Физический способ – остановка кровотечения с помощью холода.

К химическим способам относится применение раствора адреналина (1 : 100), которым смачивают поверхность раны. В результате этого происходит сужение сосудов. Останавливает кровотечение и 3-хпроцентный раствор перекиси водорода, который повышает свертываемость крови.

Уметь оказывать первую помощь при травмах обязательно для преподавателей, тренеров и всех занимающихся борьбой.

Глава 10. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Характер соревнований:

1. По характеру соревнования бывают: а) личные; б) командные; в) лично-командные; г) классификационные (открытый ковер).

2. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

3. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

4. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

5. В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением о соревнованиях.

6. В классификационных соревнованиях личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

Системы и способы проведения соревнований. При проведении соревнований участники выступают в одной группе (система без распределения на подгруппы) или при жеребьевке распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы). В последнем случае дополнительно должен быть указан принцип, по которому лучшие борцы переходят в следующую ступень соревнований, а худшие отсеиваются. Соревнования при этом разделяются на предварительную часть и финал.

В пределах каждой ступени соревнования могут проводиться по одному из двух способов: а) круговому, когда все участники встречаются между собой; б) с выбыванием участников, получивших установленное положением количество поражений.

Порядок встреч между участниками (командами) определяется жеребьевкой и выбранными системой и способом проведения соревнований. Система и способ проведения предварительной и финальной частей соревнования должны быть указаны в Положении.

Участники соревнований

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

Группа	Мужчины	Женщины
Подростки	11–12 лет	11–12 лет
Младший возраст	13–14 лет	13–14 лет
Средний возраст	15–16 лет	15–16 лет
Старший возраст	17–18 лет	17–18 лет
Юниоры	19–20 лет	19–20 лет
Взрослые	19 лет и старше	19 лет и старше
Ветераны	35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60 и старше	35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60 и старше

Допуск участников к соревнованиям. Условия допуска участников к соревнованиям, их спортивная принадлежность, квалификация и возраст, а также перечень представляемых на мандатную комиссию документов оговариваются Положением о соревнованиях.

Участники международных соревнований, включенных в календарь ФИАС, должны иметь международную лицензию участника. Заявка организации на участие ее членов в соревнованиях оформляется по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителя организации, тренера и врача, удостоверяющих соответствующую подготовленность участников.

Срок представления предварительных заявок указывается в Положении о соревнованиях. Окончательная заявка на участие в соревнованиях должна быть сдана представителем команды в мандатную комиссию не позднее, чем за 2 часа до начала взвешивания.

Допуск участников осуществляется мандатной комиссией в составе представителя организации, проводящей соревнования, главного судьи или его заместителя, главного секретаря, главного врача и членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения. Ответственность за допуск участников в спорных случаях несет представитель организации, проводящей соревнования.

Допуск участников осуществляется согласно Положению о соревнованиях, но разрешается допускать к данной возрастной группе спортсменов, участвующих в соревнованиях борцов, на год младше.

Спортсмены, достигшие 18 лет, имеют право выступать в соревнованиях для взрослых.

Весовые категории. Разделение спортсменов-участников соревнований по самбо на весовые категории

Подростки		Младший возраст		Средний возраст		Старший возраст		Юниоры		Взрослые		Ветераны
юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	муж.	жен.	муж.
31	26	35	34	42	38	48	40	48	44	-	-	-
34	29	38	37	46	41	52	44	52	48	52	48	-
38	34	42	40	50	44	56	48	57	52	57	52	-
42	37	46	43	55	48	60	52	62	56	62	56	62
46	40	50	47	60	52	65	56	68	60	68	60	68
50	43	54	51	66	56	70	60	74	64	74	64	74
55	47	59	55	72	60	75	65	82	68	82	68	82
60	51	65	59	78	65	81	70	90	72	90	72	90
65	55	71	65	84	70	87	75	100	80	100	80	100
+65	+55	+71	+65	+84	+70	+87	+75	+100	+80	+100	+80	+100

Взвешивание участников. Процедура взвешивания имеет своей целью установить соответствие веса участника пределам одной из весовых категорий. Участник имеет право бороться в данных соревнованиях только в той весовой категории, которая установлена для него при взвешивании.

Порядок и время взвешивания участников соревнований указываются в Положении. Борец, опоздавший или не явившийся на взвешивание, к соревнованиям не допускается.

В течение 1 часа до начала взвешивания участникам предоставляется право контрольных прикидок на весах, на которых будет проводиться официальное взвешивание.

Взвешивание проводится один раз в первый день соревнований или накануне и длится 1 час. Если взвешивание проводится в день соревнований, то оно начинается не менее чем, за 2 часа до начала соревнований. Разрешается использовать для взвешивания несколько весов, при этом участники одной весовой категории должны взвешиваться на одних и тех же весах.

Взвешивание производит бригада судей, назначенная главным судьей, в которую входят: заместитель главного судьи (один из руководителей ковра), представитель секретариата соревнований, врач и двое или трое судей.

Перед взвешиванием все участники проходят внешний медицинский контроль у врача соревнований. Участники взвешиваются в специальной комнате или за ширмой полуобнаженными: мужчины – в плавках, женщины – в купальниках открытого типа.

При взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность, лицензию участника, страховку, карточку медицинского контроля и заполненную анкету.

Результаты взвешивания заносятся в протокол, который подписывают все члены бригады.

Обязанности и права участников:

1. *Участник обязан*:

а) строго соблюдать правила, программу, Положение о соревнованиях;

б) выполнять требования судей;

в) немедленно являться на ковер по вызову судейской коллегии;

г) при невозможности по каким-то причинам продолжать соревнования немедленно сообщить об этом в судейскую коллегию;

д) обмениваться с соперниками рукопожатием перед схваткой и после нее;

е) быть корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;

ж) выступать выбритым или иметь многодневную короткую бороду, с коротко подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме, лицензированном Федерацией.

2. *Участник имеет право*:

а) обращаться к судьям через представителя своей команды, а во время проведения личных соревнований (при отсутствии представителя) обращаться непосредственно к главному судье;

б) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;

в) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований: программу соревнований, изменения в программе соревнований, состав пар очередного круга, результаты схваток и т.п.;

г) использовать в ходе одной схватки 3 мин. на получение медицинской помощи.

Костюм участника

1. Костюм участника: куртка, борцовки, трусы.

Кроме того, для участников – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртка для борьбы самбо (красного и синего цвета специального покроя), пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна быть шире руки не менее чем на 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20–25 см. На всех официальных соревнованиях допускается использование курток только с патентом ФИАС.

Борцовки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для участников соревнований по самбо изготовляются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

2. Участники соревнований выходят на парад открытия и награждение в спортивной форме своей команды.

3. Участнику во время схватки запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

Представители, тренеры и капитаны команд

1. Посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией, является представитель (руководитель) команды. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

2. Представитель несет ответственность за дисциплину участников команды и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

3. Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещании судейской коллегии, если оно проводится совместно с представителями.

4. Представитель имеет право подать главному судье устный и письменный протесты, обоснованные ссылкой на статью и пункт Правил.

5. Представителю, тренеру и капитану команды запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования.

6. Представитель во время соревнований должен находиться на месте, специально отведенном для представителей.

7. Представитель (тренер) команды не может быть судьей на данных соревнованиях.

8. За невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой.

Состав судейской коллегии

1. Состав судейской коллегии рекомендуется соответствующей Федерацией самбо.

2. В судейскую коллегию входят: главная судейская коллегия – главный судья, заместители главного судьи, руководители ковров, главный секретарь; судьи-арбитры, боковые судьи, судьи-секундометристы, секретари, информаторы, судьи при участниках; обслуживающий персонал, комментаторы, врачи, комендант и др.

3. Схватку борцов судит бригада в составе руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста, технического секретаря и информатора.

4. Действия борцов в схватке оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья, представляющие три различные команды. Каждый из них принимает решение по оценке действий борцов самостоятельно и при разборе протестов и спорных моментов обязан аргументировать свои действия соответствующими положениями правил.

5. Судья обязан иметь судейскую форму, судейский билет, лицензию судьи, правила соревнований и свисток.

Судейская форма состоит из рубашки белого цвета с разноцветными рукавами (левый рукав – синий, правый – красный), белых брюк, носков и спортивной обуви. На груди слева эмблема судьи соответствующей категории.

Главный судья

1. Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими Правилами и

Положением перед организацией, проводящей соревнования, и соответствующей Федерацией самбо.

2. Главный судья обязан:

а) проверить готовность к соревнованиям помещения, оборудования, инвентаря, соответствие их требованиям настоящих Правил, составить акт приема места проведения соревнования, а также убедиться в наличии необходимой документации;

б) назначить бригады судей на взвешивание;

в) провести жеребьевку участников;

г) утвердить график хода соревнований;

д) распределить судей по бригадам на отдельные ковры;

е) проводить заседания судейской коллегии с участием представителей команд перед началом соревнований (для объявления программы и порядка работы судейской коллегии) и ежедневно по их окончании (для обсуждения хода соревнований, результатов дня), а также в тех случаях, когда это требуется в ходе соревнований;

ж) принять все меры к тому, чтобы исключить, а при необходимости исправить ошибки, допущенные судьями;

з) своевременно вынести решение по заявлениям и протестам, поступившим от представителей (тренеров, капитанов) команд в соответствии со статьей 37;

и) утвердить состав пар финалов и назначить бригады судей для их проведения;

к) дать оценку работы каждого члена судейской коллегии (с учетом мнения его непосредственного руководителя) по пятибалльной системе;

л) в течение 3-х дней сдать отчет в организацию, проводящую соревнования.

3. Главный судья имеет право:

а) отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся не соответствующими Правилам;

б) прервать схватку, устроить перерыв или прекратить соревнование в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;

в) внести изменения в Программу и график хода соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;

г) изменить функции судей в ходе соревнований;

д) отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, отметив это в отчете и сообщив об этом в судейскую коллегию соответствующей Федерации;

е) сделать предупреждение (или отстранить от выполнения обязанностей) представителям, тренерам и капитанам команд, допустившим грубость и вступившим в пререкания с судьями, а также подавшим необоснованные протесты;

ж) задержать объявление оценки технического действия или результата схватки, если мнения судей расходятся, а также, если он не согласен с их решением, для дополнительного обсуждения и вынесения окончательного решения;

з) объявить окончательное решение по оценке технического действия или результата схватки в спорной ситуации, если мнение главного судьи поддерживает один из тройки судей;

и) изменить очередность встреч в финале, если в этом возникла необходимость.

4. Главный судья не имеет права изменить Положение о соревнованиях, а также отстранить или заменить судей во время схватки.

5. Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для участников, судей, представителей и тренеров команд.

6. По поручению главного судьи его функции на соревнованиях может выполнять его заместитель или один из руководителей ковра

Главный секретарь

1. Главный секретарь руководит работой секретариата соревнований.

2. Главный секретарь:

а) входит в мандатную комиссию и бригаду судей на взвешивании;

б) участвует в проведении жеребьевки;

в) составляет Программу и график хода соревнований;

г) ведет протоколы соревнований;

д) составляет порядок встреч борцов по кругам;

е) контролирует оформление протоколов схваток;

ж) оформляет распоряжения и решения главного судьи;

з) представляет главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;

и) дает сведения представителям, комментаторам и корреспондентам с разрешения главного судьи.

3. В помощь главному секретарю назначается заместитель – один из секретарей.

Руководитель ковра

1. Руководитель ковра при судействе схватки располагается за судейским столом и руководит работой судейской бригады.

2. Руководитель ковра:

а) комплектует судейские бригады на схватки с разрешения главного судьи;

б) вызывает на ковер и представляет участников схватки, а также объявляет ее результат (при отсутствии комментатора);

в) дает свою оценку действиям борцов и ситуациям, сопровождая это установленными жестами, и, учитывая мнение большинства судейской тройки, объявляет окончательное решение;

г) при необходимости или существенном расхождении мнений судейской тройки останавливает схватку и выносит окончательное решение после дополнительного обсуждения спорной ситуации;

д) после объявления борцу (борцам) второго предупреждения приглашает к ковру главного судью для участия в решении вопроса о необходимости объявить третье предупреждение.

Арбитр

1. Арбитр, находясь на ковре и пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком, терминами и жестами), руководит ходом схватки, оценивает приемы, действия и положения борцов и следит за тем, чтобы схватка проходила в строгом соответствии с Правилами.

2. Арбитр:

а) участвует в представлении борцов;

б) дает свисток о начале борьбы и ее возобновлении в стойке на середине ковра после перерывов в схватке;

в) прерывает схватку:

• если борцы оказались в положении «вне ковра»;

• если при борьбе лежа они недостаточно активны и не делают реальных попыток проведения каких-либо технических действий;

• если одному из борцов необходима медицинская помощь, сопровождая это жестом «остановить время»;

• если обнаружен непорядок в костюме борцов;

• если борец нарушил Правила или проводит запрещенный прием и ему необходимо объявить замечание или предупреждение (за исключением случая по п. 3 настоящей статьи);

• по требованию руководителя ковра;

• по требованию бокового судьи, если арбитр считает это в данный момент возможным;

• по просьбе борца, если арбитр считает это в данный момент возможным;

• если ему необходима консультация в случаях, не предусмотренных Правилами;

г) останавливает схватку досрочно:

• при сигнале о сдаче борца, захваченного на болевой прием;

• если оценку чистого броска, выполненного борцом в схватке, дают два судьи из судейской тройки;

• если в схватке имеет место явное преимущество одного из борцов;

• если принимается решение о снятии борца со схватки или о его дисквалификации;

д) по гонгу дает свисток на окончание схватки;

е) при объявлении результата схватки, взяв обоих участников на середине ковра за руки, поднимает руку победителя.

3. Если в борьбе лежа защищающийся борец применяет запрещенный прием, арбитр, не останавливая схватки, требует от него прекратить проведение запрещенного приема и делает ему предупреждение. В случае неподчинения арбитр прерывает схватку, объявляет борцу второе предупреждение за проведение запрещенного приема и по решению главного судьи снимает его со схватки.

4. Как только один из борцов взят на удержание, арбитр должен громко объявить: «Считаю удержание!» – и сделать жест «удержание». По истечении 10 с он громко объявляет: «Десять секунд!», а по истечении 20 с объявляет: «Удержание засчитано!» и соответствующим жестом показывает оценку выполненного удержания.

Если во время удержания удерживаемый займет положение на груди, животе или ягодицах, при котором угол между его спиной на уровне лопаток и плоскостью ковра станет больше 90 градусов, или отожмет туловище противника от своего туловища, или они оба окажутся в положении «вне ковра», арбитр должен объявить: «Ушел!» – и опустить руку.

Если верхний борец переходит при удержании к болевому приему, то арбитр объявляет: «Удержание не считать!».

5. Как только один из борцов начал делать болевой прием, арбитр должен громко объявить: «Считаю время болевого!», сопровождая это соответствующим жестом.

На проведение болевого приема, начиная с этого момента, дается 60 с. По окончании этого времени арбитр должен прервать схватку свистком, объявив: «Болевой не считать!», и возобновить ее в стойке на середине ковра. Если борец, проводящий болевой прием, до окончания отведенного на него времени переходит на удержание или к другим техническим

действиям в борьбе лежа или если защищающийся противник уходит от болевого приема и контратакует, то отсчет времени болевого приема прекращается, но схватка не прерывается.

На очередной болевой прием, начатый одним из борцов, снова отводится 60 с.

Боковой судья

1. Боковой судья располагается вблизи ковра напротив судейского стола. При необходимости он может встать с своего места и, перемещаясь вдоль дальней кромки ковра, подойти ближе к борцам, чтобы лучше видеть создавшуюся ситуацию.

2. Боковой судья самостоятельно оценивает действия борцов, сигнализируя о своих оценках установленными жестами.

3. Во всех случаях, когда, по его мнению, требуется прервать схватку, боковой судья делает соответствующий жест, привлекая внимание арбитра, и указывает ему на те или иные моменты борьбы.

Судья-секундометрист

1. Судья-секундометрист находится за столом руководителя ковра. Он ведет отсчет времени схватки, удержаний и болевых приемов, по истечении очередных 2 мин. информирует судей и борцов о времени схватки, ударом в гонг дает сигнал об окончании схватки.

2. Судья-секундометрист фиксирует по секундомеру опоздание с выходом борца на ковер после первого вызова и объявляет время по истечении первых и каждых последующих 30 с.

3. При перерыве в схватке судья-секундометрист по свистку арбитра или указанию руководителя ковра останавливает секундомер и пускает его вновь по свистку арбитра, ведя отсчет чистого времени схватки. Если схватка прерывается из-за травмы борца, судья-секундометрист по сигналу арбитра «остановить время» пускает еще один секундомер и по истечении каждой минуты объявляет о времени, использованном борцом на получение медицинской помощи.

4. Как только арбитр во время схватки объявит: «Считаю удержание!» – судья секундометрист включает секундомер и через каждые 5 с громко объявляет: «Пять!», «Десять!», «Пятнадцать!», а по истечении 20 с: «Время удержания!».

5. Как только арбитр во время схватки объявит: «Считаю время болевого!» – судья секундометрист включает секундомер и начинает вести отсчет времени, объявляя время болевого приема через каждые 10 с (кроме того – 55 с). По

истечении 60 с судья-секундометрист объявляет: «Время болевого!».

Технический секретарь, информатор, комментатор

1. Технический секретарь находится за столом руководителя ковра и по ходу схватки записывает в соответствующие графы судейского протокола оценки технических действий и предупреждения, которые объявляет руководитель ковра. По окончании схватки он проставляет сумму баллов и время схватки, передает судейский протокол руководителю ковра для определения и объявления результата схватки, после чего записывает в протоколе этот результат.

2. Оценки приемов в порядке их выполнения борцами заносятся в протокол цифрами 1, 2 или 4, активностей – буквой «А». Оценки за удержания очерчиваются кругом.

Запись оценок приемов в схватке должна вестись таким образом, чтобы всегда можно было определить, какая из оценок последняя. Например, после оценки каждого технического действия, кроме последнего, ставится знак «+» (плюс).

Замечания обозначаются буквой «О». Если борцу сделано первое (второе) предупреждение, его противнику записывается 1, (2).

Чистая победа записывается знаком «Х» с пояснением «бросок» или «болевой прием».

Снятие борца со схватки за очередное нарушение Правил отмечается в протоколе знаком «Х». При снятии борца в ходе схватки с соревнований используется знак Х с пояснением «травма» или «нарушение Правил».

При невыходе борца на схватку он снимается с соревнований. Против его фамилии в зависимости от причины записывается либо «н/я» (неявка), либо «мед» (снят врачом), а его противнику записывается результат 4:0 со временем 0 мин. 00 с. (0.00 – победа из-за снятия противника до схватки).

При досрочном окончании схватки в протоколе фиксируется ее чистое время. Слева от фамилии борца записывается время, затраченное на оказание ему медицинской помощи.

При определении результата схватки в соответствующих графах протокола записывается сумма технических баллов и баллов за предупреждения противнику, набранных каждым из борцов, и положительные очки. Фамилия победителя обводится, фамилия побежденного зачеркивается.

Делать в протоколе другие записи запрещается.

3. Информатор ковра показывает оценки действий борцов в схватке на электротабло или на демонстрационном щите, после того как руководитель ковра объявил их.

4. Комментатор объявляет Программу и порядок проведения соревнований, представляет участников очередной схватки, дает им спортивные характеристики, поясняет отдельные положения Правил соревнований и объявляет результат каждой схватки с разрешения главного судьи. Если соревнования проходят одновременно в двух помещениях, они обслуживаются двумя комментаторами.

5. В зависимости от характера информационного оборудования допускается совмещать работу судьи-секундометриста и информатора или технического секретаря и информатора.

6. При отсутствии комментатора с разрешения главного судьи руководители ковров могут представлять судейскую бригаду ковра, вызывать на ковер и представлять очередную пару борцов, в ходе схватки объявлять оценки приемов, а после ее окончания – результат.

Судья при участниках

Судья при участниках обязан:

а) перед началом соревнований проверить наличие борцов-участников данного дня соревнований и соответствие их костюмов требованиям настоящих правил;

б) познакомить участников с программой и графиком хода соревнований;

в) предупредить борцов о порядке их выхода на ковер;

г) сообщить главному судье или руководителю ковра о неявках и снятии участников с соревнований.

Врач соревнований

1. Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в ее работе.

2. Врач соревнований:

а) входит в состав комиссии по приемке места соревнований;

б) проверяет правильность оформления заявок, наличие в них визы врача о допуске участников к соревнованиям;

в) присутствует на взвешивании, проводит медицинский контроль (наружный осмотр и т.п.) участников;

г) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований;

д) осуществляет медицинское обследование и наблюдение за участниками в процессе соревнований;

е) непосредственно на ковре оказывает медицинскую помощь борцам, делает заключение о возможности или невозможности продолжения ими схватки или соревнований, немедленно сообщает об этом главному судье соревнований

и представляет ему соответствующую справку для секретариата;

ж) по окончании соревнований представляет отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев заболеваний и повреждений.

Комендант соревнований

1. Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований, безопасность, размещение и обслуживание участников и зрителей, радиофикацию помещения, поддержание порядка во время соревнований, а также обеспечивает все необходимые мероприятия по указанию главного судьи.

2. Комендант соревнований отвечает за подготовку и пригодность к использованию специального оборудования и инвентаря для проведения соревнований.

Глава 11. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

Содержание борьбы

В борьбе самбо разрешается проводить броски, удержания, болевые приемы и другие атакующие и защитные действия в определенных положениях борцов.

Положения борцов

1. Стоя – положение борца, при котором он касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах).

2. Лежа – положение борца, при котором он касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

Лежа, а также при падении после бросков или при переходе в борьбу лежа, борец может оказаться:

а) на спине – в положении, при котором борец касается ковра обеими лопатками или в темпе (без остановки) перекатывается по спине; положение «мост», при котором борец находится спиной к ковру и касается его только ступнями ног и головой, приравнивается к положению «на спине»;

б) на боку – в положении, при котором борец касается ковра одной лопаткой, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковру угол до 90°; положение «полумост», при котором борец находится спиной к ковру и касается его ступнями ног, головой и плечом, приравнивается к положению «на боку»;

в) на груди или на животе – в положении, при котором борец касается ковра грудью или животом, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковру тупой угол;

г) на ягодицах или на пояснице – в положении, при котором борец касается ковра одной (двумя) ягодицей или поясницей;

д) на плече – в положении, при котором борец касается ковра плечевым суставом или плечом, прижатым к туловищу;

е) на коленях (колене) – в положении, при котором борец касается ковра коленями (коленом), при этом он может сидеть на своих икроножных мышцах, не касаясь ягодицами поверхности ковра;

ж) на руках (руке) – в положении, при котором борец касается поверхности ковра кистями или предплечьями рук (руки).

3. Борьба стоя (в стойке) – оба борца в положении «стоя».

4. Борьба лежа – один или оба борца в положении «лежа».

Броски

1. Броском считается действие борца в захвате, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений «лежа».

Контрбросок – бросок, при котором защищающийся борец в ответ на атакующие действия противника перехватывает инициативу и бросает его сам, изменяя характер или направление падения атакующего.

2. Оцениваются только броски, которые проводит борец, находящийся до броска (до начала падения противника) в положении «стоя».

Считается, что бросок выполнен атакующим борцом без падения, если он во время броска (от его начала и до момента завершения) сохраняет свое положение «стоя».

Бросок считается выполненным с падением атакующего борца, если в процессе проведения броска он переходит в одно из положений «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие. Любые переворачивания в борьбе лежа, а также броски, выполняемые борцом, находящимся в положении «лежа», не оцениваются.

3. В зависимости от исходного положения атакуемого различают:

а) броски противника, находящегося в стойке; к ним приравниваются броски, при которых атакующий переводит по ходу броска противника, находящегося в одном из положений «лежа», в стойку или же полностью отрывает его от ковра, поднимает выше пояса и, бросая, переворачивает вокруг горизонтальной оси;

б) броски противника, находящегося в положениях «на коленях» или «на руках», сопровождаемые также его переворачиванием вокруг горизонтальной оси; к ним приравниваются броски противника, находящегося в одном из положений «лежа», сопровождаемые его полным отрывом от ковра, но ниже уровня пояса, и переворачиванием вокруг горизонтальной оси.

Отрыв противника, находящегося в положении «лежа», от ковра и опускание его в то же положение без переворачивания не оценивается. В любом случае броски, заканчивающиеся падением противника в положение «на руках», не оцениваются.

Болевые приемы

1. Болевым приемом считается захват руки или ноги противника в борьбе лежа, который позволяет провести действие:

перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным.

Началом болевого приема считается начало действий, следующих после взятия атакующим захвата конечности противника на атакуемом участке и имеющих своей целью вызвать у него болевое ощущение или преодолеть его защитный захват. На эти действия отводится 60 с.

2. Болевые приемы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа», атакующий может находиться в стойке.

3. Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение «стоя» и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра.

4. Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в положение «стоя».

Удержание

1. Удержанием считается прием, которым борец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу).

2. Отсчет времени удержания начинается с того момента, когда атакующий борец прижимается своим туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу противника и фиксирует его в положении «на лопатках».

3. Удержание прекращается, если борец, которого удерживают, переходит в положение «на груди», «на животе» или «на ягодицах» (но не «на пояснице»), при котором угол между его спиной на уровне лопаток и плоскостью ковра станет больше 90°, если отжимает атакующего от себя или когда атакующий борец переходит к проведению болевого приема.

Начало и конец схватки

1. Для ведения схватки борцов вызывают на ковер.

2. Перед началом схватки борец, вызванный первым (в красной форме), становится в красный угол ковра, а его противник (в синей форме) – в синий угол. После представления борцы по жесту арбитра сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатием. Затем они делают шаг назад и по свистку арбитра начинают бороться.

3. Схватка заканчивается по гонгу (звуковому сигналу), а не по дублирующему его свистку арбитра.

4. По окончании схватки борцы занимают те же самые места на ковре, что и перед началом схватки. Для объявле-

ния результата схватки арбитр вызывает борцов на середину и, предварительно взяв обоих борцов за запястья, поднимает руку победителя, после чего борцы обмениваются рукопожатием и уходят с ковра.

Ход и продолжительность схватки

1. Продолжительность схватки устанавливается:
- для взрослых и старшего возраста (мужчин) – 5 мин.,
- для взрослых и старшего возраста (женщин) – 4 мин.,
- для среднего и младшего возрастов (мужчин и женщин) – 4 мин.,
- для ветеранов (мужчин) – 4 мин.,
- для ветеранов (женщин) – 3 мин.

2. Отсчет времени в схватке начинается по первому свистку арбитра. Время перерывов не включается в чистое (фактическое) время схватки.

В исключительных случаях разрешается включать время перерывов в схватке, не сопровождаемых жестом арбитра «Остановить время», в чистое время схватки (кроме полуфинальных и финальных), если это оговорено в Положении о соревнованиях.

3. В течение схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра. При необходимости участник с разрешения арбитра может покинуть ковер для приведения в порядок костюма.

4. На оказание медицинской помощи при повреждениях, полученных борцом, ему предоставляется время в сумме не более 3 мин в ходе одной схватки. Медицинская помощь оказывается непосредственно на ковре (краю ковра).

Количество схваток

1. Если соревнования продолжаются один день, то для взрослых число схваток не должно превышать 9. Если соревнования продолжаются более одного дня, то количество схваток в день не должно превышать 5.

Для старшего, среднего и младшего возрастов соответствующие нормы не должны превышать 7 для однодневных соревнований и 4 для многодневных.

2. Отдых между схватками должен быть не менее 10 мин. для взрослых и юниоров и не менее 15 мин. для юношей и подростков.

Результат и оценка схватки

1. Результатом схватки может быть победа одного из борцов и поражение другого, а также поражение обоих борцов.

2. Победа может быть:

а) чистой;

б) с преимуществом;

в) по баллам;
г) технической;
д) по предупреждениям;
е) при снятии противника со схватки за пассивность.

3. В случае снятия участника с соревнований по заключению врача непосредственно перед схваткой или из-за опоздания более чем на 1,5 мин. на схватку (неявки), его противнику записывается результат 4:0 со временем 0.00 (победа из-за снятия противника до схватки).

Чистая победа

Чистая победа присуждается:
а) за чистый бросок;
б) за болевой прием;
в) при явном преимуществе одного из борцов;

Победа техническая

а) при равенстве баллов и отсутствии оценок «А»:
– по количеству технических баллов;
– при наличии технических баллов у проигравшего;
– при отсутствии технических баллов у проигравшего;
б) при равенстве баллов и наличии оценок «А»:
– по количеству «А»;
– по качеству технических баллов;
– по последней технической оценке;
в) при наличии только оценок «А»:
– по количеству «А»;
– по последней «А»;

При отсутствии оценок «А» в схватке в случае равенства баллов после ее окончания техническая победа присуждается тому из борцов, у кого больше баллов за технические действия. Победитель получает 3 классификационных очка, а побежденный – 1 при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

При наличии оценок «А» в схватке, в случае равенства баллов после ее окончания, техническая победа присуждается тому из борцов, у кого больше активностей.

Если борцы имеют равное число активностей, победа присуждается тому из них, кто имеет больше баллов за технические действия, а при равенстве технических баллов тому, кто провел более качественные приемы (больше приемов, оцененных в 4 и 2 балла).

Если все показатели по оценке действий обоих борцов равны, победа присуждается тому из них, кто в ходе схватки последним провел оцененный прием (1, 2, 4 балла или «А»).

При наличии технических баллов победитель получает 3, а побежденный 1 классификационное очко при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

При наличии только оценок «А» и отсутствии баллов после окончания схватки техническая победа присуждается борцу, имеющему большее количество «активностей», а при их равенстве – получивший оценку «А» последним. В этом случае победитель получает 2, а побежденный – 0 классификационных очков.

Победа по предупреждениям (при отсутствии технических баллов и оценок «А» и равном числе предупреждений):

– по последней оценке за предупреждение, объявленное противнику.

Чистым броском считается бросок без падения атакующего, в результате которого атакуемый, находящийся в положении «стоя», падает на спину или перекатывается по спине в темпе (без остановки).

Болевой прием засчитывается в том случае, если один из борцов при захвате его руки или ноги на болевой прием подает сигнал о сдаче.

Сигнал о сдаче подается громким возгласом «Есть!» или двукратным хлопком рукой или ногой по ковру или по телу соперника. Любой возглас участника, взятого на болевой прием, рассматривается как сигнал о сдаче. Если в ходе схватки один из борцов наберет на 12 (и более) баллов больше, чем его противник, схватка останавливается и этому борцу присуждается победа с явным преимуществом. При чистой победе победитель получает 4 классификационных очка, побежденный – 0 классификационных очков.

Победа с преимуществом и по баллам

1. Если по окончании схватки один из борцов имеет преимущество от 8 до 11 баллов, то этому борцу присуждается победа с преимуществом. Победитель при этом получает 3,5 классификационных очка. Побежденный получает или не получает 0,5 классификационных очка в зависимости от того, имеет он или не имеет технические баллы на момент окончания схватки.

2. Если по окончании схватки один из борцов имеет преимущество от 1 до 7 баллов, то этому борцу присуждается победа по баллам. При этом победитель может не иметь технических баллов. Победитель в этом случае получает 3 классификационных очка, побежденный получает 1 классификационное очко при наличии у него технических баллов к моменту окончания схватки или 0 – при их отсутствии.

Снятие и дисквалификация

1. Борец снимается со схватки решением главного судьи с присуждением его противнику чистой победы:

а) при повторной попытке проведения запрещенного приема;

б) в случае, если борец не смог уложиться в отведенные 3 мин. на оказание ему медицинской помощи. При этом победитель получает 4, а побежденный – 0 классификационных очков. Схватка считается закончившейся досрочно и ее время фиксируется в протоколе.

2. Решением главного судьи борец снимается со схватки после двух предупреждений при необходимости объявить ему третье предупреждение за уклонение от борьбы, если судейская тройка едина в своем мнении или если мнение большинства тройки поддерживается главным судьей. При этом его противнику досрочно присуждается победа.

Качество выигрыша победителя определяется количеством технических баллов, полученных им к моменту снятия соперника:

• если он имеет преимущество от 8 до 11 баллов, то в результате схватки он получает 3,5 классификационных очка;

• если у него есть технические баллы, то он получает 3 классификационных очка;

• если у него нет технических баллов, то он получает 2 классификационных очка.

Борец, снятый со схватки за уклонение от борьбы, не получает классификационных очков.

3. Борец снимается с соревнований решением главного судьи, если он по заключению врача не может продолжать борьбу при заболевании или из-за травмы, полученной им в ходе схватки. Его противник при этом получает 4 классификационных очка, а борец, снятый с соревнований, – 0 (при классификации он занимает место в соответствии с его результатом на момент снятия).

4. Борец снимается с соревнований решением главного судьи (дисквалифицируется):

а) за неявку на ковер в течение 1,5 мин. после первого вызова;

б) за грубое и неэтичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям, за отказ подать руку противнику или за подачу ее некорректно;

в) за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях;

г) за обман судей.

При этом борец, снятый с соревнований, получает 0 классификационных очков (при классификации он не получает ни личного, ни командного места). Его противник получает 4 классификационных очка.

Оценка приемов

1. Приемы атакующего борца, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Качество и, соответственно, оценка броска зависит от того:

• в каком исходном положении находился атакующий борец до броска;

• без падения или с падением проводил он бросок;

• в каком исходном положении находился атакуемый борец до броска;

• на какую часть тела он упал в результате броска противника.

2. Четыре балла присуждаются:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на спину;

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

в) за удержание в течение 20 с.

3. Два балла присуждаются:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок;

б) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

г) за неоконченное удержание, длившееся более 10 с;

д) за второе предупреждение, объявленное противнику.

4. Один балл присуждается:

а) за бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

б) за бросок с падением, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок;

г) за первое предупреждение, объявленное противнику.

5. «Активность» («А») присуждается:

а) за бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на колено (колени).

6. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Если защищающийся борец при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

7. Удержания, выполненные борцом в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла. Поэтому при проведении полного (законченного) удержания набранные ранее баллы или «активность» за неоконченное удержание аннулируются. Кроме того, «активность» за неоконченное удержание аннулируется при оцененном неоконченном удержании в 2 балла.

8. При прерывании схватки по просьбе борца, находящегося на удержании, его противнику в случае, если он не нарушил Правила, засчитывается удержание с оценкой:

а) 4 балла – если от момента начала удержания до конца схватки остается 20 с и более;

б) 2 балла – если до конца схватки остается менее 20 секунд, но более 10 с;

в) «активность» – если до конца схватки остается менее 10 с.

Уклонение от борьбы

Уклонением от борьбу считается:

а) умышленный уход за границу ковра в стойке или уползание при борьбе лежа;

б) отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя;

в) имитирование атакующих действий (ложная атака), принимание исключительно оборонительной стойки при борьбе стоя;

г) уклонение от захвата в борьбе стоя;

д) переход в положение «лежа» без реальных попыток проведения приемов;

е) явное выталкивание с ковра.

Борьба вблизи границы ковра

1. Положение «вне ковра» (за границей ковра) считается, если:

а) в борьбе стоя один из борцов заступил ногой за границу ковра;

б) в борьбе лежа один из борцов оказался половиной туловища по линии талии или лопаткой и ягодицей за границей ковра.

2. В ходе схватки положение «вне ковра» определяется арбитром, а при обсуждении спорных моментов – большинством судейской тройки.

3. Если борцы окажутся в положении «вне ковра», то они по свистку арбитра возвращаются на середину ковра и возобновляют борьбу в стойке. Без свистка арбитра борец не должен прекращать борьбу вблизи границы ковра и приглашать противника на середину. Противник имеет право проводить прием, поскольку свистка не было.

4. Бросок (контрбросок), начатый на ковре, оценивается и в том случае, если он заканчивается вне ковра, в зоне безопасности.

Бросок, начатый в положении «вне ковра», не оценивается.

5. Удержание и болевой прием, начатые на ковре, разрешается проводить до тех пор, пока один из борцов имеет контакт с рабочей площадью ковра.

Запрещенные приемы и действия

1. В соревнованиях по борьбе самбо запрещается:

а) бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой прием («узел», «рычаг»), бросать противника, падая на него всем телом;

б) делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;

в) наносить удары, царапаться, кусаться;

г) делать какие-либо болевые приемы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать ее к ковру, скрещивать ноги на туловище противника;

д) упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

е) надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;

ж) делать захваты за пальцы на руках или ногах противника;

з) делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;

и) выкручивать ногу противника за пятку и делать «узлы» на стопу;

к) делать «рычаг» колена, перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба;

л) проводить болевые приемы при борьбе стоя;

м) проводить болевые приемы рывком.

2. Если судьи не замечают проведения одним из борцов запрещенного приема, то пострадавшему разрешается подать сигнал голосом или жестом. Подача ложного сигнала рассматривается и наказывается как запрещенный прием.

3. Запрещены также следующие действия:

• захват за трусы или за рукав куртки изнутри;

• захват за край или покрышку ковра.

Замечания и предупреждения

4. Нарушениями Правил, за которые борцу может быть сделано замечание, предупреждение или за которые он может быть снят с одной схватки или с соревнований, считаются:

а) опоздание на ковер;

б) применение запрещенного приема;

в) грубое ведение борьбы;

г) нарушение дисциплины;

д) разговоры на ковре;

е) уклонение от борьбы и другие запрещенные действия;

ж) уход с ковра без разрешения арбитра, в том числе на оказание медицинской помощи;

з) подсказки, сопровождаемые неэтичным поведением представителя, тренера или других участников его команды, находящихся вблизи ковра.

В течение схватки борцу не может быть сделано более одного замечания.

Арбитр имеет право сделать борцу замечание без согласования с остальными членами судейской тройки.

За опоздание на ковер на время свыше 30 с после первого вызова борцу делается замечание, за опоздание на время свыше 1 мин. – первое предупреждение.

При нарушениях правил, указанных в п. 4 д, е, ж сначала делается замечание, при повторном нарушении – предупреждение.

В ходе схватки первое и второе предупреждения делаются борцу (борцам) большинством голосов судейской тройки.

5. Если борец, захваченный на болевой прием или на удержание, уполз за границу ковра, ему сразу объявляется очередное наказание за умышленный уход за границу ковра: первое, второе предупреждение или снятие со схватки.

6. При нарушениях правил, указанных в пунктах б, в, г предупреждение объявляется без предварительного замечания.

7. Борцу в ходе одной схватки может быть сделано не более одного предупреждения за проведение запрещенного приема. Каждому из борцов в ходе одной схватки может быть сделано в целом не более двух предупреждений.

Определение и объявление результата схватки

1. Чистая победа присуждается:

а) если техническое действие борца оценивается как чистый бросок не менее чем двумя судьями судейской тройки;

б) при успешном выполнении борцом болевого приема.

2. Победа с явным преимуществом, с преимуществом, по баллам, техническая определяется руководителем ковра по записям в протоколе схватки, сделанным в соответствии с объявленными в ходе схватки оценками действий борцов.

3. Борец (оба борца) снимается со схватки при единогласном решении судейской тройки или при большинстве голосов с согласия главного судьи (или его заместителя).

Объявление о снятии со схватки или с соревнований делается после согласования с главным судьей (или с его заместителем).

4. Результат объявляется:

а) при чистой победе или победе с явным преимуществом: «За ... минут ... секунд чистым броском (болевым приемом, с явным преимуществом) победил (фамилия и команда победителя)»;

б) если чистой победы не было: «С преимуществом (по баллам) победил (фамилия и команда победителя)»;

в) если борец снимается со схватки: «За ... минут ... секунд в связи со снятием противника победа присуждается (фамилия и команда победителя)»;

г) если оба борца снимаются со схватки или с соревнований: «Оба борца снимаются со схватки (с соревнований), и им объявляется поражение со временем ... минут ... секунд».

Протесты

1. Протест может быть подан в связи с грубым нарушением Правил при судействе схватки или при возникновении неординарной ситуации.

2. Процедура подачи протеста:

• протест подается устно представителем команды главному судье соревнований непосредственно во время схватки с указанием статьи и пункта Правил, который был нарушен;

• по окончании схватки протест должен быть повторен в письменном виде;

• протест по неординарной ситуации (нарушение Положения, порядка взвешивания и жеребьевки участников, со-

ставления пар, дезинформация, исходящая от официальных лиц, и т.п.) подается сразу же после ее возникновения в письменном виде с тем, чтобы судейская коллегия имела возможность оперативно принять решение с минимальным ущербом для хода и результатов соревнования;

• при подаче протеста прилагается денежная сумма, оговариваемая решением ФИАС (для национальных соревнований – решением национальной Федерации самбо).

3. Рассмотрение протеста:

• в случае принятия протеста по нарушению правил при судействе схватки он рассматривается главным судьей с привлечением тройки судей, участвующих в судействе этой схватки, а также представителей заинтересованных сторон (без права участия в обсуждении протеста);

• при рассмотрении протеста по неординарной ситуации должны присутствовать лица, допустившие нарушение правил.

4. Решение по протесту принимается:

• по схватке – сразу после обсуждения ситуации главным судьей, после чего схватка продолжается;

• по другим поводам – в сроки, обеспечивающие возможность исправления допущенных ошибок с минимальным ущербом для хода и результатов соревнований;

• главный судья принимает окончательное решение, о котором информируются заинтересованные стороны;

• в случае удовлетворения протеста внесенная предварительно денежная сумма возвращается подавшему протест.

Глава 12. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

Ковер

1. Ковер для борьбы самбо должен быть размером от 10×10 до 13×13 м. Рабочая площадь ковра, на котором происходят схватки борцов, представляет собой круг диаметром от 6 до 9 м. Ширина зоны безопасности (остальной части ковра) должна быть не менее 2 м в любой точке круга. Ковер, изготовленный из синтетического материала, должен быть гладким и иметь толщину не менее 5 см. Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо их плотно сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов. Центр ковра обозначается окружностью диаметром 1 м, ширина линии границы которой должна составлять 10 см. Граница ковра (его рабочей площади) должна быть четко обозначена линией (или зоной пассивности). Ширина линии границы ковра должна составлять не менее 10 см. Эта линия (или зона) входит в рабочую площадь ковра.

2. Вся поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Покрывало должно быть продезинфицировано.

Два противоположных угла ковра обозначаются красным и синим цветами (слева от судейского стола – синий, справа – красный).

3. Для предохранения от ушибов вокруг ковра без зазоров укладывается и скрепляется с ним мягкая дорожка (или маты типа гимнастических) шириной не менее 1 м, толщиной не менее 5 см и не более толщины ковра.

4. Площадка, на которой укладывается ковер, должна быть шире ковра не менее чем на 2,5 м в каждую сторону.

Во избежание возможных травм вокруг ковра на расстоянии 2 м не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3 м от ковра.

5. При проведении соревнований на помосте высота его не должна быть более 1 м. Боковые стороны помоста должны иметь наклон 45° во внешнюю сторону.

6. Пригодность ковра и оборудования для соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей соревнования. Пригодность ковра фиксируется в специальном приемном акте.

Инвентарь для проведения соревнований

1. Звуковой сигнал (гонг) может быть любой системы, но должен иметь достаточно громкое звучание.

2. Весы для взвешивания должны быть выверены.

3. Секундомеры (электросекундомеры) должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных и секундных показаний до окончания схватки.

Для информации судей и борцов об истечении каждой минуты схватки можно использовать таблички.

4. Для показа оценок технических действий борцов руководитель ковра и боковой судья могут использовать цветную судейскую сигнализацию (диски с рукоятками) или электросигнализацию.

5. Для информации зрителей и участников о ходе схватки рядом со столом судейской коллегии устанавливается электротабло или упрощенный щит, на котором демонстрируются оценки, получаемые борцами. Левая половина щита окрашивается в красный цвет, правая – в синий. Таблички для показа оценок должны иметь цифры 1, 2, 4 и буквы «А» и «О». Цифры и текст на щите должны быть хорошо видны зрителям. Допускается в ходе схватки демонстрировать сумму баллов каждого борца, а не отдельно получаемые им оценки.

6. Для информирования участников и представителей о Программе, графике и ходе соревнований устанавливается информационный щит. Размеры и конструкция щита, место его установки заранее согласовываются с секретариатом соревнований.

Требования к местам соревнований

Коэффициент естественного освещения зала должен быть не менее 1:6, искусственное освещение – не менее 100 лк. Ковер должен быть освещен сверху светильниками отраженного или рассеянного света с защитной сеткой. При проведении соревнований в помещении температура должна быть от +15° до +25° С, влажность воздуха не ниже 60 %. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в час.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Галочкин Г.П., *Ефремов А.К.* Борьба самбо: учебное пособие. Воронеж: Воронеж. гос. арх.-строит.университет, 2005.

Никишкин В.А. и др. Физическая культура в строительных вузах: учебник. М.: АСВ, 2010.

Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1988.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3
Глава 1. Средства и методы спортивной тренировки борьбы самбо. 5
1.1. Основные понятия и термины. 5
1.2. Общие основы спортивной тренировки. . 7
1.3. Основы методики обучения борьбе самбо. . 8
Глава 2. Основные стороны спортивной подготовки самбиста. 11
2.1. Теоретическая подготовка. 11
2.2. Техническая подготовка. 11
2.3. Тактическая подготовка. 13
2.4. Морально-волевая подготовка. 16
2.5. Психологическая подготовка. 19
Глава 3. Средства и методы развития необходимых самбисту психофизических качеств. 21
3.1. Силовая подготовка. 22
3.2. Развитие выносливости. 25
3.3. Скоростная подготовка. 28
3.4. Развитие гибкости. 30
3.5. Развитие ловкости. 31
Глава 4. Предварительная подготовка к занятиям. . . 33
Глава 5. Страховка и самостраховка на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях самбо. 41
Глава 6. Техника борьбы самбо. 48
6.1. Техника борьбы в стойке. 48
6.2. Техника борьбы в партере. 102
Глава 7. Организация учебно-тренировочных занятий. 125
7.1. Основные способы и методы обучения. . 125
7.2. Структура процесса обучения. 127

7.3. Программа содержания курса борьбы самбо. 130
Глава 8. Самостоятельные занятия и самоконтроль студентов-спортсменов. 134
8.1. Методика самостоятельных занятий. . . . 135
8.2. Планирование и организация самостоятельных занятий. 136
8.3. Формы и содержание самостоятельных занятий. 140
8.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях борьбой самбо. 145
Глава 9. Профилактика травматизма на занятиях самбо и первая помощь при травмах. 150
Глава 10. Характер и способы проведения соревнований. 159
Глава 11. Правила судейства. 173
Глава 12. Оборудование мест соревнований. 186
Библиографический список. 188

Учебное издание

Гарник Владимир Сергеевич

САМБО:
МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебное пособие

Редактор *Н.А.Котова*
Компьютерная правка и верстка *Н.А. Котовой*
Фото на обложке *В.С. Гарник*

Подписано к печати 25.12.2012 г. Формат 60×84 1/16. Печать офсетная.
И-253. Объем 12 печ. л. Усл. печ. л. 11,1. Тираж 100 экз. Заказ № 585.

ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет».
Издательство МИСИ – МГСУ.
Тел. (495) 287-49-14, вн. 13-71, (499) 183-97-95,
e-mail: ric@mgsu.ru, rio@mgsu.ru
Отпечатано в типографии Издательства МИСИ – МГСУ.
Тел. (499) 183-91-90, (499) 183-67-92, (499) 183-91-44.
129337, Москва, Ярославское ш., 26