

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**

"Российский университет транспорта (МИИТ)"

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

В.А. Миниханов, Е.С. Дубкова

**Особенности обучения технике борьбы самбо
студентов технических вузов**

Учебно-методическое пособие

Москва – 2018

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования**

"Российский университет транспорта (МИИТ)"

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

В.А. Миниханов, Е.С. Дубкова

**Особенности обучения технике борьбы самбо
студентов технических вузов**

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей ИУИТ**

Москва – 2018

УДК 796

М 61

Миниханов В.А., Дубкова Е.С. Особенности обучения технике борьбы самбо студентов технических вузов: Учебно-методическое пособие. – М.: РУТ (МИИТ), 2018.- 40 с.

В работе даны рекомендации для студентов, занимающихся в спортклубе дома физкультуры РУТ (МИИТ) самбо. Дана краткая справка о зарождении борьбы самбо в России. Описаны особенности обучения технике борьбы самбо студентов, правила борьбы самбо, форма одежды самбиста, техника борьбы самбо. Особое внимание уделено изучению основных приемов борьбы самбо на занятиях со студентами РУТ (МИИТ).

Рецензент:

Доцент кафедры «Физическая культура ИЭФ» РУТ (МИИТ) Фирсин С.А., к.п.н.

© РУТ (МИИТ), 2018

Введение

Одним из популярных видов спорта, представленных в рамках обучения по физическому воспитанию, в спортивном клубе РУТ (МИИТ) является самбо. Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств и гражданственности будущего специалиста. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя.

Самбо - вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Самбо является международным видом спорта, имеющим почитателей в разных странах мира. Родиной самбо является Россия. Именно в нашей стране началось развитие этого вида спорта, а затем популяризация за рубежом.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ

преемственности поколений. Президент России В.В. Путин в своих выступлениях неоднократно отмечал, что «... этот вид спорта перешагнул национальный порог, приобретает все больше сторонников, любителей, болельщиков. Это очень красивый, динамичный вид спорта, который вобрал в себя большое количество единоборств народов СССР, и в этой связи является интернациональным. Надеюсь, что этот вид спорта (самбо) когда-нибудь войдет в число олимпийских. Это было бы и справедливым, и оправданным».

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

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире. Самбо — это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским. Самбо — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

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

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

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

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

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей

культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Методические рекомендации по физической культуре для студентов, занимающихся самбо, разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в высшей школе.

1. История самбо. Спортивное и боевое самбо.

Становление самбо пришлось на 1920-е - 1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как

эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида

единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харламбиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер.

Официально основоположником борьбы самбо является преподаватель МЭИ Анатолий Аркадьевич Харламбиев, чья книга «Борьба самбо» много раз издавалась в Советском Союзе. Анатолий Аркадьевич

председательствовал на научно-методической конференции «1-го Всесоюзного тренерского сбора», проходившего в мае 1938 года, на которой были обсуждены основные вопросы создания и развития «борьбы вольного стиля», а также был назначен старшим тренером сбора. Он же первым возглавил организованную в 1938 «Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля» (будущую федерацию самбо).

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба, — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году

проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта.

В 70-80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны. Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по развитию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности

занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР. Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку.

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

В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех

существующих единоборств (в том числе и ударная техника).

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо».

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 72-х субъектах

Российской Федерации. Самбо занимаются более 300 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России

Основными местами начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-любителей являются клубы по месту жительства, спортивные залы образовательных учреждений, учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и секции, спортивные залы добровольных спортивных обществ и др. Разветвленная сеть организаций и учреждений, реализующих деятельность по привлечению детей и подростков к регулярным занятиям, выступает основой для повышения популярности и массовости самбо.

2. Правила борьбы самбо

В соревнованиях по самбо предусмотрено семь возрастных групп:

Группа	Возраст
Младший возраст	11-12 лет

Подростки	13-15 лет
Средний возраст	15-16 лет
Старший возраст	17-18 лет
Юниоры	19-20 лет
Взрослые	20 лет и старше
Ветераны	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 и старше

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в

стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника.

4 балла присуждается:

— за бросок соперника на спину с падением атакующего;

— за бросок соперника на бок без падения атакующего;

— за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждается:

— за бросок соперника на бок с падением атакующего;

— за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;

— за удержание в течение 10 секунд.

1 балл присуждается:

— за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы,

ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки 3-5 минут чистого времени.

В настоящее время в самбо существует шесть систем проведения соревнований:

- олимпийская с утешительными поединками от полуфиналистов;
- олимпийская с утешительными поединками от финалистов;
- олимпийская без утешительных поединков;
- до шести штрафных очков;
- до двух поражений;
- круговая с разбивкой на подгруппы.

3. Форма одежды

Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов, пояс и короткие шорты, а также борцовки. Кроме того, для участников предусмотрен защитный бандаж для защиты паха

(плавки или неметаллическая раковина), а для участниц — бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртки и пояса для самбо изготавливают из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки длиной до кисти, и шириной, оставляющей просвет до руки не менее 10 см. Полы куртки — не длинные, 15 см ниже пояса.

Борцовки представляют из себя изготовленные из мягкой кожи ботинки с мягкой подошвой, без выступающих твёрдых частей (для чего все швы должны быть заделаны внутрь). Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищены покрытыми кожей войлочными прокладками.

Шорты изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа, должны быть одноцветными и прикрывать верхнюю треть ноги. Исключаются застёжки, карманы и другие жесткие декоративные элементы.

На официальных соревнованиях участники выступают в шортах и куртке одного цвета. Спортсмен,

которого объявили первым, должен занять «красный» угол и надеть форму соответствующего цвета.

4. Техника борьбы самбо

Чтобы правильно понять и освоить технику борьбы самбо, нужно вначале получить точное представление о спортивной схватке двух самбистов, в которой эта техника будет находить своё конкретное применение.

Схватка происходит в специальных куртках с матерчатым поясом. За пояс и любую часть куртки выше его разрешаются любые захваты. Можно захватывать руки и ноги противника и действовать ногами против его ног, рук и туловища.

Перед началом схватки самбисты становятся на противоположных по диагонали углах ковра. По свистку судьи борцы идут на середину ковра и обмениваются рукопожатием. После этого, пройдя вперёд два шага, они делают поворот кругом через левое плечо, становятся лицом один к другому и начинают схватку.

Цель схватки — чистая победа, она присуждается за бросок противника на всю спину, при котором бросивший остаётся на ногах, или за так называемый «болевой приём», в результате применения которого противник подает сигнал о сдаче.

Если невозможно добиться чистой победы, то схватка выигрывается по очкам, которые даются за проведение бросков и удержаний. В этом случае по истечении 6 мин. для новичков и 10 мин. для разрядников подсчитываются очки и объявляется победитель.

Различные броски оцениваются по разному. Если во время схватки один из самбистов проведёт три приёма, оцениваемых по очку, при условии, что противник не провёл ни одного приёма, схватка прекращается и самбисту, набравшему 3 очка, объявляется победа с явным преимуществом.

Если самбисты проводят приёмы поочередно и в конце схватки окажется, что один из них за приёмы набрал на 4 очка больше, чем его противник, ему также присуждается победа с явным преимуществом.

Победа по очкам присуждается самбисту, набравшему на 1 очко (до 4) больше, чем его противник.

Победа с небольшим преимуществом присуждается самбисту, имеющему преимущество перед противником менее чем в 1 очко. Во время борьбы самбист имеет право перекатываться по своей спине как для проведения некоторых бросков, так и для выходов из затруднительных положений при борьбе лежа.

Во время борьбы запрещается: бросать противника на голову или бросать, падая на противника всем телом; делать какие бы то ни было удушающие захваты; наносить удары; скручивать шею, сжимать голову ногами и придавливать её к коврику; касаться лица противника; надавливать на любую часть тела локтем или коленом; делать захваты за кисти рук или за пальцы на руках и ногах; проводить болевые приёмы при борьбе стоя; делать загиб руки за спину; проводить болевые приёмы рывками.

По окончании схватки самбисты становятся каждый на тот угол коврика, с которого они начинали

схватку. После объявления результата они выходят на середину ковра,жимают друг другу руки и уходят.

5. Особенности обучения технике борьбы самбо студентов

Особенностью обучения специальных двигательнo-координационнfx способностей у юношей, специализирующихся в самбо, является то, что они не имеют предварительной спортивной подготовки. Студент, поступивший в высшее учебное заведение, имеет устойчивый двигательный навык, приобретенный во время занятий физкультурой и спортом в школьные годы. Возраст студентов первого курса составляет 16-18 лет.

Оптимизация построения тренировочного процесса в единоборствах, всегда был актуальным для специалистов , работающих в детско-юношеских спортивных школах. Однако, в связи с современными тенденциями развития физкультурно-оздоровительных услуг, понятие субъекта тренировочного процесса стало включать в себя занимающихся, старше целевой

категории детско-юношеских школ. Сегодня для новичков 17 лет и старше существует множество спортивных клубов, где культивируются бросковые единоборства, в том числе и студенческие спортивные клубы, к которым относится и спортивный клуб РУТ (МИИТ).

Для данного контингента занимающихся проводится большое количество соревнований, где участники разбиваются по возрасту, опыту занятий и квалификации. Другими словами, в число занимающихся самбо на сегодняшний день входят люди 17 лет и старше, которые теорией физического воспитания, как таковые. Не рассматривались изначально. Если раньше под спортсменами старше 25 лет понимались люди на пятом этапе многолетней подготовке, этапе спортивного долголетия, , то сегодня, этот же контингент может быть и на начальном этапе подготовки.

Устоявшаяся парадигма о том, что если человек не пришел в борьбу в возрасте 11-12 лет, то занятия самбо для него не имеют никакой перспективы, неумолимо уходит в сторону. История единоборств

полна примеров, когда люди приходили в возрасте 19 лет и старше, и добивались невероятных успехов. Ярким примером служит легендарный белорусский борец, трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира А.В. Медведь, который начал свою спортивную специализацию только в армии.

В методике спортивной тренировки сформировался определенный пробел, который уже заполняется практической работой. Особенностью работы со взрослым контингентом является то, что такие этапы как начальный и общей базовой подготовки практически выпадают. Соответственно тренировочный процесс с занимающимися самбо в возрасте старше 17 лет естественным образом нуждается в определенной интенсификации. Однако при этом необходимо считаться с возрастной физиологией занимающихся, социальными факторами и прочими обстоятельствами при планировании тренировочного процесса.

Примечателен тот факт, что внимание так называемых «сенситивных периодов развития физических качеств» сконцентрировано в основном на

возрасте 5-17 лет, что подробно описано в фундаментальном труде основоположника теории и методики физической культуры Л.П. Матвеева. Практических и экспериментальных данных о подвижности физических качеств у студентов старше 17 лет, на сегодняшний день недостаточно.

Таким образом, с одной стороны имеется обширный практический опыт воспитания двигательных качеств для юных спортсменов, но с другой стороны почти не рассматривается вопрос особенностей воспитания двигательных воорудинационных способностей у более взрослого контингента занимающихся, в том числе занимающихся самбо в разрезе прикладной физической подготовки в рамках студенческого спортивного клуба.

Анализ научно-методической литературы, а также педагогические наблюдения и метод контрольных испытаний позволяет сделать вывод о том, что применение специальных упражнений , направленных на развитие сенсомоторной чувствительности по основным параметрам движений в

подготовительной части, вместо беговых и общеразвивающих упражнений, будет способствовать повышению скорости освоения технического арсенала самбо, тем самым повышая эффективность тренировочного процесса, при этом не оказывая негативного влияния на качество подготовки организма студентов к основной части тренировочного занятия.

В таблице 1 представлен примерный комплекс упражнений, используемый в подготовительной части тренировочного занятия.

Таблица 1.

Примерный комплекс упражнений для подготовительной части тренировки.

№ пп	Направленность упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1	Статодинамические упражнения на месте, растяжка основных мышечных групп	5-7 минут	Дыхание шглубокое, тело расслаблено
2	Упражнения в парах,	4-5 минут	Интенсивность

	направленные на развитие ориентации в пространстве		наращивается постепенно
3	Отработка взятия захвата с обусловленным сопротивлением в условиях повышенной роти тактильной сенсомоторной чувствительности	4-5 минут	Упражнение выполняется с закрытыми глазами
4	Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной чувствительности перемещения центра тяжести противника в пространстве	4-5 минут	Партнер задает направление движений и их скорость
5	Упражнения,	4-5 минут	Действия

	направленные на развитие сенсомоторной чувствительности к началу атакующего действия по тактильному сигналу партнера		партнера должны повторяться не более двух поряд
--	---	--	---

Данные упражнения в подготовительной части тренировочного занятия, направленные на направленные на формирование специальной сенсомоторной чувствительности раскроют резервный потенциал для ускорения роста спортивного мастерства студента, не имеющего до начала занятий самбо в институте специальных навыков.

6. Изучение основных приемов борьбы самбо

Важная часть самостраховки в борьбе самбо состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать

посредством специальных упражнений, изучаемых в определенном порядке. Подробно специальные упражнения для самостраховки авторами были описаны в предыдущем учебно-методическом пособии. В данном пособии будут рассмотрены такие понятия, как стойка самбиста, дистанция и передвижение самбиста по ковру.

6-1. Стойка самбиста

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

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

За основу расстояния между ступнями следует принять ширину своих плеч. В зависимости от роста это расстояние можно немного увеличивать в пределах 21/2-3 ступней в длину.

Ступни самбиста оказываются не в квадратной площади опоры, а в несколько удлинённой. Поэтому большую роль в стойке играет направление средней линии площади опоры. Если расставить ноги только в ширину (рис. 1, 1), то такая стойка будет устойчивой в боковых направлениях и неустойчивой в передне-заднем направлении. Правильнее расставлять ступни по диагонали (рис. 1, 2).

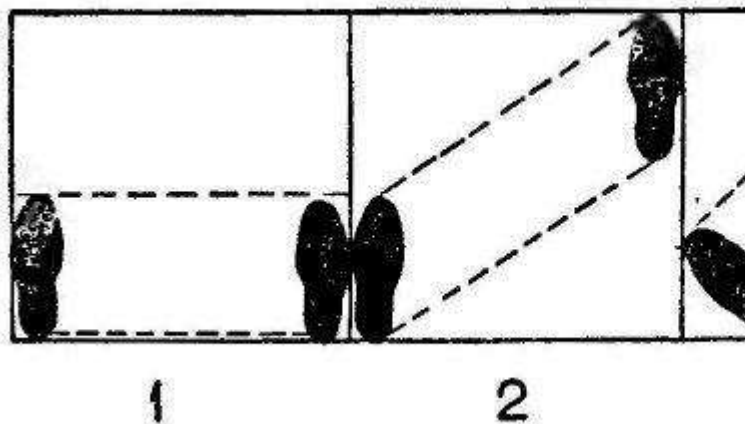


Рис.1 Расположение ступней при разных стойках

Наилучшее положение ступней будет параллельное и развернутое в направлении стоящей сзади ноги примерно под углом $35-45^\circ$ (рис. 1, 3).

Ноги должны быть выпрямлены в коленях и не напряжены. Стойка может быть «правая», если впереди

находится правая нога, и «левая», если впереди левая нога. Самбист должен уметь бороться как из положения правой, так и левой стойки.

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

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

Конечно, в ходе борьбы часто приходится сгибать ноги, ставить на одну линию (фронтальная стойка) и наклонять туловище, но следует неизменно возвращаться в прямую правую или левую стойку — положение, удобное как для защиты, так и для нападения (рис. 2).

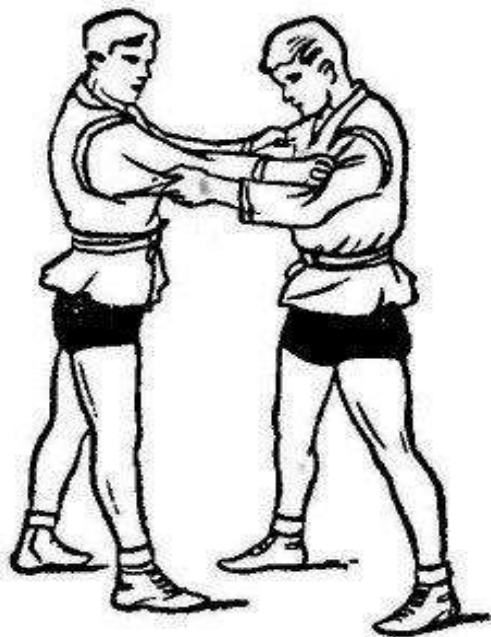


Рис.2. Наиболее распространённая стойка самбистов (основная стойка)

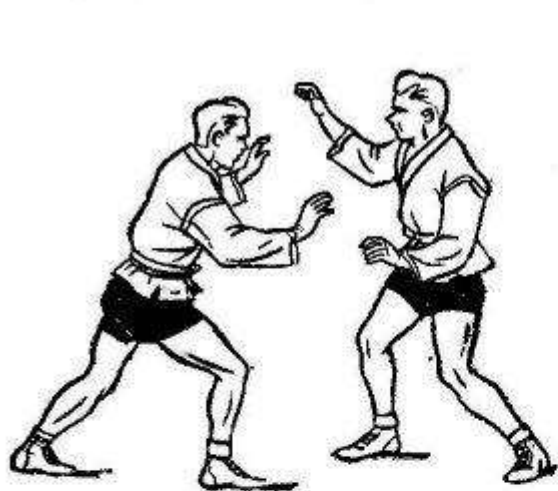
Некоторые самбисты неплохо владеют так называемой низкой стойкой, но она не должна быть продолжительной и её следует использовать лишь как естественный переход к проведению некоторых приёмов или защиты против определенных действий противника.

6-2. Дистанция

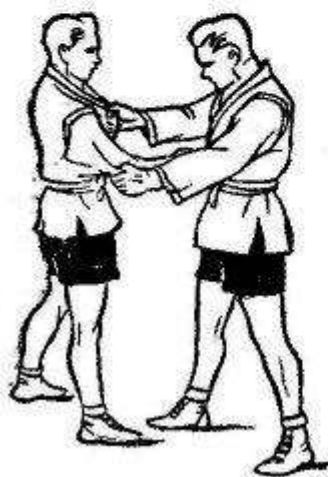
Расстояние между двумя борцами называется дистанцией. Дистанция, в основном, определяется захватом.

В борьбе самбо различают пять дистанций.

1. Дистанция вне захвата — при которой самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника (рис. 3, 1).
2. Дальняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками (рис. 3, 2).
3. Средняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища (рис. 3, 3).
4. Ближняя дистанция. Борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу (рис. 3, 4).
5. Дистанция вплотную. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.



1



3



4

Рис.3. Дистанция

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 приёма составляет очень важную часть борьбы стоя.

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

Но 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.

6-3. 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 мало устойчиво. Кроме того, самбист оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног. Понятно поэтому, какое большое значение имеет при борьбе стоя правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и практически освоить их.

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

Передвигаясь, надо стараться возможно меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной. Для

этого нужно уметь передвигаться не только правильно, но и быстро.

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

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

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

Заключение

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире, это интернациональный вид спорта, единственный в мире, где русский язык признан официальным языком международного общения. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания,

способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

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

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо является ценным прикладным видом спорта. Из всех видов спортивной борьбы самбо наиболее приближено к условиям реальной рукопашной схватки. Занятия борьбой самбо всесторонне воздействуют на организм человека, укрепляют его внутренние органы, костно-связочный и мышечный аппараты, сердечно-сосудистую и нервную системы, положительно влияют на обмен веществ. Коллективное выполнение упражнений, разучивание новых трудных приемов, тренировочные схватки, участие в

соревнованиях, борьба за спортивную честь Университета – все это приучает занимающихся к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество и развивает физические качества студента.

Задачами подготовки студентов, занимающихся в секции самбо РУТ (МИИТ) являются: освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств; формирование двигательных умений и навыков; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Занимаясь самбо в Спортивном клубе РУТ (МИИТ), студенты формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость. Занятия самбо способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей, самбо формирует людей, способных постоять за себя и за свою Родину.

Список используемой литературы

1. Александр Харлампиев «Жизнь и деятельность Анатолия Аркадьевича Харлампиева, к 100-летию со дня рождения», Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2006.
2. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. «Обучение сложным приемам в борьбе самбо». Чебоксары. ЧГУ. 2001.
3. «Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. / Сост. А.А. Харлампиев (мл.), Н.Н. Харлампиева. Москва, «Издательство ФАИР», 2007.
4. Харлампиев А.А. (мл.), «СИСТЕМА САМБО. Сборник материалов и документов 1933-1944 гг.», Москва. Журавлев, 2003.
5. Чумаков Е.М. «Физическая подготовка борца».- Москва. РГАФК. 1996

Содержание

Введение	3
1. История самбо. Спортивное и боевое самбо	6
2. Правила борьбы самбо	13
3. Форма одежды	16
4. Техника борьбы самбо	18
5. Особенности обучения технике борьбы самбо студентов	21
6. Изучение основных приемов борьбы самбо	27
6-1. Стойка самбиста	28
6-2. Дистанция	31
6-3. Передвижение самбиста по ковру	34
Заключение	36
Список используемой литературы	39

Учебно-методическое издание

Миниханов Владимир Ансарович

Дубкова Елена Самуиловна

Особенности обучения технике борьбы самбо студентов

технических вузов

Учебно-методическое пособие

Изд. № 196-18

Тираж 100 экз.

Москва, Копировальный центр PrintSide