Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

**Программа и методические рекомендации**

**для студентов 1–4-х курсов всех специальностей**

Минск 2013

2

УДК 796.818(073)

ББК 75.715я73

Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским сове-

том университета

С о с т а в и т е л ь

*О. В. Хижевский*

Р е ц е н з е н т

кандидат педагогических наук, доцент,

председатель ДЮК «Атлант»

*Б. Н. Рукавицын*

По тематическому плану изданий учебно-методической литерату-

ры университета на 2012 год. Поз. 121.

Предназначены для студентов 1–4-х курсов всех специальностей.

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

3

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид едино-

борств, победа в котором достигается не столько за счет физических

качеств, сколько за счет применения технических приемов и действий.

В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противо-

стоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, разви-

вает у занимающихся преимущественно скоростные и координаци-

онные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юно-

шей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ве-

дущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Пред-

лагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

Отзывы и предложения просим направлять по адресу:

ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск; тел. 327-41-63, кафедра физвос-

питания и спорта БГТУ.

**3.2.2. Практические занятия**

***Специально-техническая подготовка***

Решает задачи обучения и совершенствования основных приемов

и технических действий. Нижеперечисленные приемы должны быть

освоены и доведены до автоматизма. Продолжительность освоения

каждого приема определяется индивидуально.

***ПЕРВЫЙ КУРС***

***Подготовительные упражнения***

*Стойка самбиста:* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фрон-

тальная.

*Захваты:* основной, защитный, вспомогательный.

*Дистанции:* вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения:* вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, впра-

во-назад, влево-назад, влево, вправо.

*Самостраховка:* падение на левый бок, на правый бок, на спину;

падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на

четвереньках, стоя к партнеру лицом, спиной.

*Подготовка к броскам:* нарушение равновесия вперед – сбивание на

носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сбива-

ние на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

***Броски***

Выведение из равновесия рывком.

Задняя подножка.

Бросок рывком на пятку.

Бросок через бедро захватом пояса и рукава.

Передняя подножка.

Боковая подсечка.

Зацеп изнутри.

Бросок через голову с упором ноги в живот.

Бросок с захватом ног.

Задняя подножка с колена.

Передняя подножка с захватом ноги и руки.

Передняя подножка с колена.

Бросок с захватом руки под плечо.

17

Боковой переворот.

«Мельница».

Передняя подсечка с падением.

Зацеп снаружи садясь.

Боковая подсечка под обе ноги.

Задняя подсечка под пятку.

Боковая подножка.

***Приемы борьбы лежа***

*Удержание:* сбоку; поперек; со стороны головы; со стороны пле-

ча; верхом.

*Переворачивание:* с захватом одежды; с захватом руки из-под

плеча; при помощи ног; захватом бедра на плечо; захватом

двух рук.

*Болевые приемы:* перегибание локтя через бедро от удержания

сбоку; узел поперек; перегибание локтя с упором в плечо от удержа-

ния со стороны плеча; перегибание локтя при захвате руки ногами и

три способа прорыва оборонительных захватов.

***ВТОРОЙ КУРС***

***Положение самбиста при проведении приемов***

*Стоя:*

нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой;

нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой;

оба самбиста в высокой стойке;

нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней;

нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой;

нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой;

оба самбиста в средней стойке;

оба самбиста в низкой стойке.

*Лежа:*

нападающий сбоку – атакуемый на животе;

нападающий сбоку – атакуемый на четвереньках;

нападающий сбоку – атакуемый на спине;

нападающий со стороны головы – атакуемый на животе;

нападающий со стороны головы – атакуемый на спине;

нападающий со стороны ног – атакуемый на животе;

18

нападающий со стороны ног – атакуемый на четвереньках;

нападающий со стороны ног – атакуемый на спине;

нападающий верхом – атакуемый на животе;

нападающий верхом – атакуемый на четвереньках;

нападающий верхом – атакуемый на спине.

*Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:* ру-

кава и одноименного отворота (проймы); рукава и разноименного от-

ворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса

спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного ру-

кава и шеи; разноименного рукава и шеи; одноименного отворота и

шеи; разноименного отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обрат-

ного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_разноименного отворота; одной руки двумя – правой изнутри за

плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя – правой сна-

ружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

***Броски***

Захватом за голень накрест.

Зацеп снаружи садясь.

Подхват.

Подсечка в колено.

Подхват сзади.

Бросок захватом за бедро изнутри.

Боковой подхват.

Подсед бедром.

Подбив под обе ноги («ножницы»).

Подхват с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка под обе ноги.

Бросок захватом двух бедер.

Передний переворот.

Подсад голенью.

Бросок через грудь и ногу.

Отхват с захватом ноги снаружи.

Боковая подножка с упором руки и колена.

Задняя подножка с захватом двумя руками.

***Приемы борьбы лежа***

*Удержание:* сбоку с захватом руки и головы; поперек с захватом

бедра; верхом с захватом руки; со стороны с захватом пояса; обратное

удержание поперек; обратное удержание со стороны головы.

19

*Переворачивание:* рычагом; накатом; захватом двух рук; ногами;

накатом с захватом одноименной ноги за голень; через мост; ногами

кувырком вперед.

*Болевые приемы:* перегибание локтя при помощи ноги сверху; ры-

чаг внутрь; перегибание локтя при захвате руки ногами; рычаг локтя

зацепом ногой; узел снизу против удержания со стороны ног и верхом.

***ТРЕТИЙ КУРС***

***Броски***

Бросок через бедро с захватом пояса сбоку и нырком под руку

(боковое бедро).

Бросок через спину, скрещивая захваченные руки.

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Бросок через бедро с захватом шеи.

Боковая подсечка от подсечки.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка, скрещивая захваченные руки.

Подсед сзади.

Зацеп изнутри.

Зацеп изнутри на одноименную ногу.

Зацеп изнутри, скручивая противника в сторону опорной ноги.

Обвив с падением и без падения.

Выведение из равновесия толчком.

Бросок через бедро от броска через плечо.

Обвив от зацепа изнутри.

Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.

Бросок через голову от передней подсечки.

Подсечка под пятку изнутри.

Бросок через спину с колена.

Передняя подсечка (рывком, тягой, заведением).

Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри.

***Приемы борьбы лежа***

Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, пере-

таскивая через себя, выкручиваясь).

Уходы от удержания поперек (перебрасывание атакующего через

себя захватом шеи через плечо и упором предплечья в живот, выкру-

чиваясь).

20

Уход от удержания со стороны головы (вращение в сторону, за-

хватом пояса; вращением в сторону, захватом рук).

Ответные удержания после уходов от различных удержаний.

Уходы от удержания со стороны плеча (рывком в сторону, выкру-

чиваясь, отжимая голову руками).

Уходы от удержания верхом (подведение рук под ноги и сбрасы-

вание с себя (через голову), отбрасывание в сторону, сковывая руки

(через помост)).

Уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот, сталкивая

противника руками в голову и ногами в бедра, рычаг локтя через

предплечье).

Ответные приемы от различных удержаний.

*Болевые приемы:* перегибание локтя через предплечье захватом

руки под плечо; перегибание локтя через бедро (захватывая руку ру-

кой, зажимая руку бедрами, от удержания со стороны головы); пере-

гибание локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со сто-

роны ног, снизу, от удержания со стороны головы, перенося ногу че-

рез туловище); рычаг внутрь (захватывая руками, при помощи туло-

вища сверху, при помощи предплечья сверху).

***ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС***

***Броски***

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Бросок через бедро с захватом шеи.

Боковая подсечка от подсечки.

Подсед сзади.

Зацеп изнутри.

Зацеп изнутри на одноименную ногу.

Зацеп изнутри, скручивая противника в сторону опорной ноги.

Обвив с падением и без падения.

Бросок через бедро от броска через плечо.

Обвив от зацепа изнутри.

Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.

Подсечка под пятку изнутри.

Бросок через спину с колена.

Передняя подсечка (рывком, тягой, заведением).

Захватом за голень накрест.

Зацеп снаружи садясь.

21

Подхват.

Бросок захватом за бедро изнутри.

Боковой подхват.

Подхват с захватом ноги снаружи.

Бросок захватом двух бедер.

Передний переворот.

Индивидуальная отработка бросков.

***Приемы борьбы лежа***

Удержание: сбоку с захватом руки и головы; верхом с захватом

руки; со стороны с захватом пояса; обратное удержание со стороны

головы.

Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, пере-

таскивая через себя, выкручиваясь).

Уходы от удержания поперек (перебрасывание атакующего через

себя захватом шеи через плечо и упором предплечья в живот, выкру-

чиваясь).

Уход от удержания со стороны головы (вращение в сторону за-

хватом пояса, вращение в сторону захватом рук).

Ответные удержания после уходов от различных удержаний.

Уходы от удержания со стороны плеча (рывком в сторону, выкру-

чиваясь, отжимая голову руками).

Уходы от удержания верхом (подведение рук под ноги и сбрасы-

вание с себя (через голову), отбрасывание в сторону, сковывая руки

(через помост)).

Уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот, сталкивая

противника руками в голову и ногами в бедра, рычаг локтя через

предплечье).

Ответные приемы от различных удержаний.

*Переворачивание:* рычагом; накатом; захватом двух рук; через

мост; ногами кувырком вперед.

*Болевые приемы:* перегибание локтя при помощи ноги сверху; ры-

чаг внутрь; перегибание локтя при захвате руки ногами; рычаг локтя

зацепом ногой; узел снизу против удержания со стороны ног и верхом;

перегибание локтя через предплечье захватом руки под плечо; переги-

бание локтя через бедро (захватывая руку рукой, зажимая руку бедра-

ми, от удержания со стороны головы); перегибание локтя захватом

предплечья под плечо (от удержания со стороны ног, снизу, от удержа-

ния со стороны головы, перенося ногу через туловище); рычаг внутрь

22

(захватывая руками, при помощи туловища сверху, при помощи пред-

плечья сверху); индивидуальная отработка приемов борьбы лежа.

***Примечание*.** Преподаватель должен планировать интенсивность

нагрузки тренировки в микро-, мезо- и макроциклах в соответствии с

общими положениями в учебнике по теории физического воспитания.

Для развития тренированности важно, чтобы спортсмен опреде-

ленное время осуществлял работу в различных зонах интенсивности:

1-я зона – ЧСС до 130 уд./мин – зона комфорта;

2-я зона – ЧСС до 150 уд./мин – аэробная зона;

3-я зона – ЧСС до 180 уд./мин – аэробно-анаэробная зона;

4-я зона – ЧСС свыше 180 уд./мин – анаэробная зона.

Тренировочные занятия в каждой из зон интенсивности решают

определенные задачи. Так, занятия в первой зоне направлены на вы-

рабатывание организма для работы в среднем темпе. Тренировка во

второй зоне увеличивает аэробные возможности. Занятия в третьей

зоне также увеличивают аэробные возможности и способствуют адап-

тации организма спортсменов к повышенным нагрузкам. Работа, вы-

полняемая в четвертой зоне, способствует адаптации организма к со-

ревновательным нагрузкам.

В первой зоне следует затрачивать 2–8% общего времени трени-

ровки; во второй – 43–63%; в третьей – 29–46%; в четвертой – 1–14%.