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.

**3.2.5. Тактическая подготовка**

С помощью тактической подготовки решаются задачи рациональ-

ного построения схватки или определения стратегии достижения по-

беды в соревновании. Она строится на анализе слабых и сильных сто-

рон подготовки спортсмена и его соперников. Является элементом ин-

теллектуальной и психологической подготовки, носит индивидуаль-

ный характер и приобретает важность по мере роста специально-

технической и общефизической подготовки.

Тактическая подготовка – одна из важнейших сторон мастерства

борца, приобретающая тем большее значение, чем выше его квали-

фикация.

Как бы хорошо ни владел спортсмен техникой борьбы, он нико-

гда не достигнет высокого уровня мастерства, если слабо подготов-

лен тактически. Не умея создавать и правильно использовать скла-

дывающиеся в процессе схватки благоприятные ситуации, невоз-

можно квалифицированно выполнить в ходе поединка ни одного

технического действия.

Но и тактическое мастерство, в свою очередь, зависит в большой

степени от технической, физической и волевой подготовки борца. Если

борец в совершенстве владеет техникой борьбы в стойке и партере,

умеет проводить технические действия в различных ситуациях – перед

ним открываются широкие возможности для тактических действий.

26

Чем разнообразнее техника борца, тем богаче и оригинальнее

его тактика. Спортсмен, технический арсенал которого исчерпы-

вается одним-двумя приемами, всегда будет страдать тактической

ограниченностью. Нельзя, правда, утверждать, что борцы с узко ог-

раниченным техническим и тактическим арсеналом не добиваются

успехов. Известны случаи, когда такие спортсмены побеждали в

ответственных соревнованиях. Но нет сомнения в том, что только

при широком диапазоне технических средств, а следовательно и

при более разнообразной тактике, можно добиться стабильных вы-

соких результатов.

Работа над совершенствованием техники обогащает тактику бор-

ца. Так, например, если борец, имеющий в своем техническом арсена-

ле броски через бедро, овладевает контрприемами, он значительно

расширит свои тактические возможности. Он теперь может использо-

вать для проведения приемов в схватке большее количество воз-

никающих ситуаций и в состоянии разнообразить способы подготовки

уже ранее выполнявшихся им технических действий и построить це-

лый ряд новых комбинаций. Другими словами, борец приобретает

возможность строить тактический план схватки на более широкой

технической основе.

В расширении тактических возможностей наряду с технической

подготовкой немалую роль играет и физическая. Физически хорошо

развитый борец – сильный, быстрый, ловкий, выносливый – в состоя-

нии навязать противнику те тактические ходы, которые для него в

данный момент выгодны. Борец же, не обладающий, например, доста-

точной быстротой реакции, лишен возможности пользоваться таким

эффективным тактическим средством, как опережение, а не обладаю-

щий выносливостью – не может использовать в тактических целях

борьбу в высоком темпе и т. п.

Тактика зависит также от волевой подготовки спортсмена. Смело-

го, решительного и инициативного борца отличает полнота и ориги-

нальность тактических замыслов.

Главные черты тактики – разнообразие и оригинальность. Она не

терпит шаблона. Как бы ни были удачны по своему замыслу тактиче-

ские действия, они далеко не всегда окажутся целесообразными, если

спортсмен повторяет их в каждой схватке, в каждом соревновании. Бо-

лее того, однажды раскрыв их противнику, борец в значительной мере

затрудняет себе возможность победы в последующих встречах с ним.

Творческий подход к решению тактических задач в каждой схват-

ке, разнообразие и гибкость тактики – непременное условие успеха.

27

Тактику борьбы можно подразделить на три основных раздела.

1. Тактика проведения технических действий (приемов, контр-

приемов, защит).

2. Тактика ведения схватки.

3. Тактика выступления в соревнованиях.

Деление это условное, ибо практически все три раздела органиче-

ски связаны между собой и дополняют друг друга. Решая тактические

задачи проведения технических действий, борец одновременно вы-

полняет тактический план ведения схватки и план участия в сорев-

новании в целом. Тактика же ведения схватки складывается из ряда

тактических задач, в том числе и задач, направленных на выполнение

конкретных технических действий и достижение успеха в соревнова-

нии. В свою очередь из тактического плана участия в соревновании

вытекают конкретные задачи по ведению той или иной схватки и вы-

полнению отдельных технических действий.

Но основное содержание каждого из этих разделов тактики раз-

лично. В первом разделе разбираются условия, при которых становит-

ся возможным эффективное выполнение приемов, контрприемов и

защит, способы создания этих условий и правильное их использова-

ние. Во втором – рассматриваются виды тактики, тактический план

ведения схватки, его построение и реализация, пути и способы дости-

жения победы в схватке с конкретным противником. Третий раздел

освещает взаимосвязи между тактическими задачами отдельных схва-

ток, распределение сил, поведение борца в соревнованиях различного

рода и другие тактические действия, направленные на достижение

наилучших результатов в соревнованиях.