

О. В. Хижевский

Самбо

*Допущено Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия
для студентов учреждений высшего образования
по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренировочная работа по самбо)»*

Минск



«Издательство Гривцова»
2014

УДК 796.814(075.8)
ББК 75.715я73
Х43

Рецензенты:

кафедра спортивной борьбы Белорусского государственного
университета физической культуры;
профессор кафедры физического воспитания и спорта
Минского государственного лингвистического университета,
доктор педагогических наук *Р. И. Курчинов*

Хижевский, О. В.

Х43 Самбо: учеб. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Изд-во
Гревцова, 2014. – 352 с. : ил.

ISBN 978-985-6954-76-7.

Даны история развития самбо, краткие анатомо-физиологические сведения, гигиена и питание борца, профилактика травматизма и восстановительные средства, нормативы и тесты. Описаны организация учебно-тренировочного процесса и спортивно-педагогическое мастерство, а также изложен порядок присвоения спортивных званий, разрядов и условия их выполнения.

Подробным иллюстративным материалом сопровождаются техника ударов и защитные действия боевого самбо: подвижные игры единоборств, страховка и само страховка борца, упражнения, стойки и передвижения в самбо, дистанции и захваты, технико-тактические и ответные действия, искусство самозащиты и нападения.

Для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, тренеров спортивных школ, спортсменов, а также всех, кто увлекается самбо.

УДК 796.814(075.8)
ББК 75.715я73

ISBN 978-985-6954-76-7

© Хижевский О.В., 2014
© Оформление. ООО «Издательство Гревцова», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	6
ГЛАВА 1. Особенности национальных видов единоборств.	
История спортивной борьбы	8
1.1. Развитие спортивной борьбы в России	8
1.2. Зарождение самбо	13
1.3. Самбо за рубежом	42
1.4. Самбо в Беларуси	48
1.5. Организация работы по самбо среди студенческой молодежи и развитие массового студенческого спорта	69
ГЛАВА 2. Краткие анатомо-физиологические сведения	74
2.1. Мышцы и их значение в организме человека	74
2.2. Центральная нервная система	76
2.3. Сердечно-сосудистая система	77
ГЛАВА 3. Гигиена и питание борца	80
3.1. Гигиена спортивной тренировки и самоконтроль	80
3.2. Пищеварение и усвояемость пищи	83
3.2.1. Процесс пищеварения	83
3.2.2. Особенности питания и энергетическая ценность пищи	90
3.3. Рациональное питание, витамины	92
ГЛАВА 4. Профилактика травматизма и восстановительные средства	107
4.1. Травматизм	107
4.2. Предупреждение травм	108
4.3. Профилактика травматизма	109
4.4. Врачебный контроль	113
4.5. Спортивный массаж	114
4.5.1. Приемы сегментного массажа	116

ОТ АВТОРА

Прошлое и настоящее – наши средства,
только будущее – наша цель.

Б. Паскаль

Опыт последних лет показывает, что самбо получает все более широкое признание среди молодежи. Неуклонно растет количество занимающихся этим увлекательным видом борьбы, непрерывно повышается их спортивное мастерство.

Приятно отметить, что среди лучших самбистов страны все больше появляется студентов-спортсменов. Это говорит о том, что в условиях высших и средних специальных учебных заведений можно успешно готовить спортсменов высокого класса. Не случайно, что такие выдающиеся борцы-самбисты, как Владимир Япиринцев, Магомед Рамазанов, Виталий Песняк, Антон Новик, Виктор Бухвал, Натик Багиров, Магомед Абдулганилов, Александр Вятиорец, Евгений Масальский, Вероника Козловская, Татьяна Москвина, Юлия Борисик и многие другие, не раз одерживавшие победы на республиканских и международных состязаниях, являются воспитанниками ВУЗов.

Для достижения высоких результатов в самбо, нужно по-настоящему полюбить этот вид спорта, упорно и систематически тренироваться, строго соблюдать спортивный режим. Конечно, не каждый занимающийся самбо сможет стать чемпионом, но достигнуть первого спортивного разряда и даже получить звание мастера спорта, стать сильным, ловким и выносливым может каждый.

Успехи в самбо, как и во всяком другом виде спорта, приходят не сразу. Поэтому не нужно падать духом при первых неудачах, но и не следует обольщаться тем, что вы достигли высот спортивного мастерства на начальном этапе. Автор надеется, что данное учебное пособие поможет молодым спортсменам овладеть основами техники самбо и самозащиты, даст им правильное представление о характере и содержании подготовки борцов-самбистов к состязаниям.

В целях краткости изложения все приемы описаны только в одну сторону, но разучивать их необходимо и вправо, и влево.

Данное учебное пособие является попыткой обобщить передовой опыт, накопленный ведущими тренерами и борцами в ходе тренировочного процесса, участия в соревнованиях и анализа достижений зарубежных мастеров ковра.

Если учебное пособие окажется полезным для тренеров и борцов, автор будет считать задачу, стоявшую перед ним, выполненной.

Автор приносит искреннюю благодарность и глубокую признательность ученым и специалистам по различным видам борьбы и спорта: А.А. Харлампиеву, Е.М. Чумакову, Д.И. Гулевичу, Г.Н. Звягинцеву, А.Н. Ленцу, Е.М. Геллеру, Д.Л. Рудману, Е.А. Гаткину, В.И. Рудницкому, В.М. Сенько, С.А. Гуманову, Э.А. Мицкевичу и многим другим. Их публикации были широко использованы при подготовке к изданию представленного вашему вниманию учебного пособия.

Глава 3

ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ БОРЦА

Пища, которая не переваривается,
съедает того, кто ее съел.

Абу-ль-Фарадж

3.1. Гигиена спортивной тренировки и самоконтроль

Гигиенические требования в спорте неразрывно связаны не только с правильной организацией учебно-тренировочного процесса, но и с повседневным выполнением рационального режима дня.

В том случае, если спортсмен нерегулярно питается, не высыпается, желательный тренировочный эффект не будет достигнут. Более того, при нарушении распорядка дня он может даже получить заболевание нервной системы (вследствие переутомления) или болезни желудочно-кишечного тракта (при нерациональном, хаотичном питании).

Следует на первых же занятиях потребовать от учеников выполнения ежедневного комплекса утренней зарядки, лучше на свежем воздухе, обосновав необходимость физических упражнений после пробуждения. В то же время надо предостеречь их от увлечения большими силовыми нагрузками в утренней зарядке. Лучше всего если тренер порекомендует каждому спортсмену индивидуальный комплекс, периодически его обновляя. По окончании зарядки обязательно принять водные процедуры, имеющие не только гигиеническое значение, но и способствующие закаливанию организма.

Часы тренировок должны соответствовать наиболее целесообразному распорядку дня. К тренировкам спортсмены допускают не ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи. Ужин также следует

оканчивать за 2 ч до отхода ко сну. Спортсмены должны спать не меньше 8–9 ч в хорошо вентилируемом помещении (при открытой форточке).

Очень хорошо проводить учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе. Лучше всего один день в недельном цикле целиком посвящать играм и физическим упражнениям на воздухе, особенно в загородных условиях.

Гигиена тренировки подчеркивает необходимость постепенного повышения нагрузки.

Правильным будет волнообразное изменение нагрузок в занятиях на протяжении недельного, месячного и годового циклов.

Полезно в конце недельного цикла посещать баню и делать массаж. Это не только гигиенически обоснованная процедура, но и очень важное средство для более быстрого восстановления работоспособности.

В юношеском возрасте особенно важно не проводить в течение ряда лет занятия на предельных нагрузках. В противном случае неминуем длительный спад в достижениях. Только ранней форсированной тренировкой можно объяснить удачу в соревнованиях взрослых чемпионов-юношей.

Борцам нужно неукоснительно выполнять правила личной гигиены. Эти правила должны стать ежедневной привычкой. Такой как, например, умывание по утрам, мытье рук после работы, туалета или перед едой, чистка зубов. После окончания физических упражнений обязательно следует принять теплый душ и насухо вытереться полотенцем. Два раза в год (даже при отсутствии жалоб) надо побывать у зубного врача и, если обнаружены кариозные зубы, провести лечение.

Спортивная форма должна быть чистой и опрятной, не следует передавать друг другу бандаж, трико, борцовки, куртки самбо и спортивные костюмы. Это, явится не только дисциплинирующим фактором, но и предохранит от передачи кожных заболеваний. После 2–3 занятий трико, бандаж (плавки), носки должны стираться. На ковер не следует допускать борцов, у которых не острижены ногти.

Регулярное использование водных процедур при постепенном снижении температуры – основное средство закаливания. Вначале полезно начинать с обтирания при температуре воды 25–30 °С. Затем переходить к обливаниям и душу при этой же температуре. Постепенно температура воды снижается до 15–20 °С. В летнее

Победа засчитывается только над спортсменом, имеющим действующий спортивный разряд по самбо.

Подтверждение званий:

- МСМК, МС – повторное выполнение требований классификации или для МС – одержать в течение года 5 побед над мастерами спорта.

- КМС, I разряд – одержать в течение года не менее 6 побед над спортсменами своего разряда или выполнить повторно требование классификации.

ЛИТЕРАТУРА

Андреев, В.М. Борьба самбо: учеб.-нагляд. пособие / В.М. Андреев. – М.: Изд-во «Спорткомбинат» Динамо, 1961.

Андреев, В.М. Борьба самбо. Пособие для тренеров / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. – ФиС, 1967.

Борьба самбо: программа для спортив. шк. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1975.

Гулевич, Д.И. Борьба самбо: метод. пособие / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М.: Воен. изд-во МО СССР, 1973.

Дубровский, В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

Дубровский, В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский. – М.: Шаг, 1994.

Жадан, А.А. Жемчужины мысли / А.А. Жадан. – Минск: «Беларусь». 1987.

Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н. Полубинский, В.М. Сенько. – Минск, 1975, 1980.

Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – Минск, 1971.

Самбо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; под ред. О.В. Хижевского, В.Я. Кулаковича. – Минск: НИИ М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006.

Физическое воспитание студентов основного отделения: учеб. для студентов вузов / под общ. ред. проф. Н.Я. Петрова и проф. А.В. Медведя. – Минск, 1997.

Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.

Хижевский, О.В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами: учеб.-метод. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.

Хижевский, О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь: учеб.-метод. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.

Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О.В. Хижевский, Е.А. Масловский, В.И. Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.

Хижевский, О.В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О.В. Хижевский, В.А. Хижевская. – Минск: БГЭУ, 2001.

Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учеб. пособие / О.В. Хижевский, Д.Б. Рукавицын. – Минск: Белпринт, 2005.

Чумаков, Е.М. Сто уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1977.

Яковлев, Н.Н. Режим и питание спортсменов в период тренировок и соревнования. – М.: ФиС, 1967.

Учебное издание

Хижевский Олег Викторович

САМБО

Учебное пособие

Ответственный за выпуск *Е.Н. Шульганова*
Редактор *О.С. Сафронова*
Художник обложки *Д.В. Каминская*
Компьютерная верстка *О.Н. Лац*
Корректор *О.С. Сафронова*

Подписано в печать 26.08.2013.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Гарнитура PetersburgС. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 20,46. Уч.-изд. л. 15,45.
Тираж 1000 экз. Заказ 1252.

ООО «Издательство Гревцова».
ЛИ № 02330/0003877 от 18.02.2011.
Ул. Смолячкова, 16, 220005, Минск.

Отпечатано в типографии ОАО «Промпечать».
ЛП № 02330/0494112 от 11.03.2009.
Ул. Черняховского, 3, 220049, Минск.