

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. Кутчинов*

**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 самостраховка 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
<b>ГЛАВА 1. Особенности национальных видов единоборств.</b>	
<b>История спортивной борьбы .....</b>	<b>8</b>
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
<b>ГЛАВА 2. Краткие анатомо-физиологические сведения .....</b>	<b>74</b>
2.1. Мышцы и их значение в организме человека .....	74
2.2. Центральная нервная система .....	76
2.3. Сердечно-сосудистая система .....	77
<b>ГЛАВА 3. Гигиена и питание борца .....</b>	<b>80</b>
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
<b>ГЛАВА 4. Профилактика травматизма и восстановительные средства .....</b>	<b>107</b>
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

4.5.2. Последовательность проведения массажа различных частей тела .....	119
4.5.3. Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата .....	120
4.5.4. Массаж при заболеваниях и повреждениях сухожилий .....	123
4.5.5. Массаж при заболеваниях и повреждениях позвоночника .....	124
4.5.6. Массаж при заболеваниях и повреждениях костей и надкостницы .....	125
4.5.7. Массаж при заболеваниях и повреждениях суставов .....	128
4.5.8. Массаж и парная баня-сауна .....	132
4.6. Сгонка веса .....	134
4.6.1. Способы сгонки веса .....	134
4.6.2. Методика сгонки веса в парной бане .....	138
4.6.3. Методика сгонки веса путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима питания и водно-солевого режима .....	139
4.7. Активный отдых после соревнований .....	141
<b>ГЛАВА 5. Спортивно-педагогическое мастерство .....</b>	<b>143</b>
5.1. Теоретические предпосылки спортивного мастерства в борьбе .....	143
5.2. Биомеханические закономерности технических действий .....	146
5.3. Состояние равновесия .....	147
5.4. Элементы, фазы и структура приемов .....	152
<b>ГЛАВА 6. Организация учебно-тренировочного процесса по самбо .....</b>	<b>153</b>
6.1. Организация занятий .....	153
6.2. Планирование тренировок .....	154
6.3. Задачи и содержание частей тренировочного урока .....	155
6.4. Периодизация тренировочной работы .....	159
<b>ГЛАВА 7. Физическое совершенствование .....</b>	<b>165</b>
7.1. Физические качества борца .....	165
7.2. Сила .....	166
7.3. Выносливость .....	169
7.4. Быстрота .....	171

7.5. Гибкость .....	172
7.6. Методы и средства, повышающие координационные способности борцов .....	173
7.6.1. Ловкость .....	183
7.7. Психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка .....	185
<b>ГЛАВА 8. Техничко-тактическое совершенствование .....</b>	<b>190</b>
8.1. Формы разминки и специально-подготовительные действия борца .....	190
8.1.1. Специализированные подвижные игры единоборств .....	190
8.1.2. Страховка и самостраховка борца .....	196
8.1.3. Упражнения для мышц шеи, положение «борцовский мост» .....	204
8.1.4. Стойки и передвижения в самбо .....	205
8.1.5. Дистанции и захваты .....	207
8.2. Техничко-тактические и ответные действия в стойке .....	209
8.3. Техничко-тактические и ответные действия в партере (лежа) .....	269
<b>ГЛАВА 9. Техника ударов и защитные действия боевого самбо .....</b>	<b>310</b>
9.1. Правомерность применения приемов самбо .....	310
9.2. Искусство самозащиты и нападения .....	311
<b>ГЛАВА 10. Специальные тесты и контрольные нормативы .....</b>	<b>332</b>
10.1. Методика тестирования общей физической подготовленности .....	332
10.2. Методика тестирования специальной физической подготовленности .....	340
<b>ГЛАВА 11. Классификационные требования по самбо .....</b>	<b>346</b>
11.1. Разрядные требования и условия их выполнения .....	346
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>349</b>

## 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 Яп-ринцев, 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.

дами спорта – охотой, греблей, плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т.п. Занятия вспомогательными видами спорта проходят с небольшой физической нагрузкой. Переключаясь на такие занятия, борец отвлекается от обычных для него физических упражнений и тем самым создает необходимый отдых для нервной системы.

Желательно, чтобы занятия во время послесоревновательного отдыха проводились на открытом воздухе, лучше всего за городом. Вообще в эти дни рекомендуется как можно больше бывать на свежем воздухе – в лесу, в парке.

В силу обстоятельств многим спортсменам после крупных соревнований приходится проводить длительное время в пути. Нельзя совершенно лишать на это время организм физической нагрузки. Следует ежедневно, помимо утренней разминки, проводить 15–20-минутную разминку в первой или во второй половине дня.

В период активного отдыха либо сразу после его окончания нужно выделить время для подведения итогов соревнования и составления индивидуального плана подготовки на следующий соревновательный цикл.

## Глава 5

# СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Нужно поддержать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа.  
*В. Гюго*

### 5.1. Теоретические предпосылки спортивного мастерства в борьбе

Современная спортивная борьба, как и другие виды единоборств, характеризуется обостренными действиями спортсменов, каждый из которых стремится осуществить свой тактический план.

В видах спорта, где результат измеряется в секундах, метрах, килограммах и т.п., достижения спортсмена на соревнованиях в основном зависят от его подготовленности и мало чем отличаются от результатов, показанных на тренировке.

Иное положение в единоборствах, в частности в борьбе. Спортивный результат борца непосредственно зависит от подготовленности обоих противников в каждом отдельном поединке.

Известно, что использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему для выполнения приема, позволяет атакуемому оказать соответствующее сопротивление. Поэтому поединки при всех многочисленных индивидуальных различиях их ведения в настоящее время имеют одну общую особенность – в каждом из них применяются сложные тактико-технические действия (СТТД) так называемого комбинационного стиля. Суть этого стиля заключается в использовании не отдельных приемов, а комбинаций, состоящих из подготавливающего и завершающего приемов, подчиненных единой тактической задаче.

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.