

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

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
ГЛАВА 5. Спортивно-педагогическое мастерство	143
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
ГЛАВА 6. Организация учебно-тренировочного процесса по самбо	153
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
ГЛАВА 7. Физическое совершенствование	165
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
ГЛАВА 8. Техничко-тактическое совершенствование	190
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
ГЛАВА 9. Техника ударов и защитные действия боевого самбо	310
9.1. Правомерность применения приемов самбо	310
9.2. Искусство самозащиты и нападения	311
ГЛАВА 10. Специальные тесты и контрольные нормативы	332
10.1. Методика тестирования общей физической подготовленности	332
10.2. Методика тестирования специальной физической подготовленности	340
ГЛАВА 11. Классификационные требования по самбо	346
11.1. Разрядные требования и условия их выполнения	346
ЛИТЕРАТУРА	349

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 10

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

10.1. Методика тестирования общей физической подготовленности

Для тестирования общей физической подготовленности самбистов рекомендуется использовать следующие тесты (табл. 10.1, 10.2):

1. Бег 10 м с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Пятиминутный бег.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Бег «змейкой» 10 м.

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга. От последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

5. Прыжок вверх с места.

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена

в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места, из полуприседа с махом рук, выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

6. Прыжки с «добавками».

Этот тест характеризует такое физическое качество, как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии % максимального результата от линии старта очерчивается первая линия, на расстоянии % – вторая. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ (% – %), постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу %, и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы % или в трех попытках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка – количество неповторенных прыжков.

7. Подтягивание в висе на перекладине (юноши).

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. В момент максимального сгибания рук, угол в локтевом суставе должен быть не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество разгибаний рук («отжиманий»).

9. Наклон вперед.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линейек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

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.