



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ИНСТИТУТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» ИМЕНИ  
ГЛАВНОГО МАРШАЛА АВИАЦИИ Б.П. БУГАЕВА**

Факультет подготовки авиационных специалистов (ФПАС)

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ГиСЭД)

## **РЕФЕРАТ**

**По дисциплине: «Физическая культура»**

**На тему: «Самбо, как фундамент физической культуры»**

**Выполнил:** Курсант группы ТБ-20-1

Хусанов Мухамаддиёр Дилшодович

**Проверил:** Доцент кафедры ФКиС

кандидат биологических наук

Мещерков А.В.

**Ульяновск 2020**

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Самбо как вид спорта: техника и правила борьбы.....</b>	<b>5</b>
<b>Содержание технико-тактической подготовки самбистов.....</b>	<b>8</b>
<b>Оценка технико-тактической подготовленности юных самбистов .....</b>	<b>10</b>
<b>Оценка степени технической готовности включает показатели эффективности: .....</b>	<b>16</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>16</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>18</b>

## **Введение**

**Самбо** — это боевое искусство, которое одновременно является интегрированной системой самозащиты. Помимо методов борьбы, боевое самбо включает в себя приемы пробивания, работу с оружием, специальное снаряжение: кандалы, сопровождение и др.

**Техническая подготовка** — процесс овладения системой движения самбиста (самбистской техникой) для достижения высоких спортивных результатов.

**Тактическая подготовка самбиста** — это процесс освоения методов спортивной тактики, их видов, форм и средств их реализации в условиях соревнований.

Одним из важнейших резервов дальнейшего повышения эффективности современных методов обучения является, конечно же, повышение качества управления учебными процессами. Из многих управленческих проблем проблема оценки состояния спортсмена является существенной.

**Целью работы** является изучение процесса оценки технической и тактической подготовки юных спортсменов к самбистскому поединку.

### **Задачи работы:**

1. Рассмотреть самбо как вид спорта: технику и правила борьбы;
2. Дать общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов;
3. Раскрыть содержание технико-тактической подготовки самбистов;
4. Изучить оценку технико-тактической подготовленности юных самбистов;

5. Предложить практические рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо.

## **Самбо как вид спорта: техника и правила борьбы**

Самбо (от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин, др. соревнования.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо и каноэ. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по коврику без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность коврика закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь коврика, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6 – 9 м. Ширина остальной части коврика (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла коврика обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований:

Различают следующие возрастные группы (мужские и женские): подростки – 11 – 12 лет, младший возраст – 13 – 14 лет, средний возраст – 15 – 16 лет, старший возраст – 17 – 18 лет, юниоры 19 – 20 лет, взрослые – 19 лет и старше, ветераны – от 35 лет (подразделяющиеся, в свою очередь, на несколько категорий). Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст: 28 – 30 кг, 32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, (мальчики); 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, +53 кг (девочки);

Средний возраст: 38 – 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (мужчины); 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (женщины);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (мужчины); 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (женщины);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины); 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (женщины);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины). Могут проводиться соревнования без учета весовой категории – абсолютная весовая категория. Взвешивание участников происходит один раз: за день до начала соревнований или в первый день – за два часа до соревнований.

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями.

## **Содержание технико-тактической подготовки самбистов**

Техническая подготовка — процесс овладения системой движения самбиста (самбистской техникой) для достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовкой.

Существует прямая зависимость между количеством техник, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, решаемых в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенное влияние оказывает развитие тактики в этом виде единоборств и правил соревнований.

В ходе технической подготовки спортсмен осваивает основные и вспомогательные приемы и упражнения.

Приемы — это специализированные позиции и движения самбистов, которые проводятся вне соревнований, действия — это один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Основные приемы и действия — обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные действия — элементы индивидуальных движений, которые являются результатом творческого труда спортсменов. Они характеризуют свои индивидуальные особенности.

Существует три основных уровня технического образования — обучение моторике, навыкам и способностям. Последнее характеризуется стабильностью, надежностью и автоматизацией.

Критерием тактической подготовки является эффективность техники. Она включает в себя пять показателей эффективности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая осведомленность противника.



Тактическая подготовка самбиста — это процесс освоения методов спортивной тактики, их видов, форм и средств их реализации в условиях соревнований.

Структура тактической подготовки в самбо состоит из действий, направленных на формирование тактических знаний, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста — это представление техник, типов, тактических форм и их применение в тренировках и соревнованиях. Тактические умения — это действия, продиктованные тактическими знаниями: умение предсказывать план противника и его конкурентную ситуацию, умение исправлять свои во время боя, тактические умения — это интегральные тактические действия, реализуемые во время тренировок и соревнований. Тактическое мышление самбиста — это способность принимать правильные тактические решения, когда времени мало, а тактическая напряженность высока.

Содержание тактики проведения соревновательных мероприятий по самбо является тактическим средством подготовки, создающим



благоприятные условия для атаки.

**Их можно разделить на четыре группы:**

- нацеливаться на оборонительную реакцию противника — угрозы, ужесточение, выход из равновесия

- с целью дать противнику ответ на атаку;
- направлены на отсутствие или ослабление реакции противника — повторная атака, двойной жульничество;
- которые в основном направлены на применение силы.

Качественными показателями процесса тактической подготовки являются активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть конкурентные ситуации.

### **Оценка технико-тактической подготовленности юных самбистов**

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением веса.

Центральное место в педагогической оценке занимает контроль за состоянием спортсмена, в данном случае за текущим состоянием, на основе которого происходит управление режимом тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки самбиста. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки начинающих самбистов и осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель – оптимизация процесса подготовки, которая

реализуется путем решения разных задач. Среди основных – комплексное медицинское обследование и контроль подготовки учеников.

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

Физическая подготовка	Методические указания
Скоростные качества	
1. Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2. Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3. 5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества	
1. Прыжок в длину, сантиметры	С места
2. Удержание ног в положении угла 90, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3. Прыжок в высоту, санти–метры	С места
4. Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5. Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6. Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость	
1. Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2. Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием

3.Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
--	-------------------------------------

Также осуществляется контроль специальной подготовленности спортсмена. На протяжении года регулярно проводятся врачебно-медицинские обследования: один раз в году – диспансеризация (углубленное медицинское обследование); два раза в году – этапное медицинское обследование. Кроме того, в процессе обследования осуществляется контроль за уровнем физической и технической подготовленности.

Оценка уровня технической подготовленности содержит показатели качества выполнения:

Имитационных, стандартных, технических заданий, которые включают броски (вперед, назад, влево, вправо). Оцениваются экспертами (тренер и не менее двух специалистов, желательно с других спортивных организаций);

Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера, который стоит на месте, без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;

Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении по ковру без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;

Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении с сопротивлением до 25% максимального (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;

Стандартных технических заданий, которые выполняются сверху на партнере (в борьбе лежа: переворотов, удержаний, болевых приемов) без сопротивления – экспертная оценка.

Контроль уровня соревновательной деятельности включает показатели разнообразия техники и ее эффективности. Они определяются путем анализа результатов учебно-тренировочных поединков, которые проводятся с

сопротивлением 25–50% от максимального. Продолжительность схваток 1,5–2,5 минуты.

Разнообразие техники определяется по количеству приемов, используемых в поединке, ее эффективность – величиной коэффициента (%) соотношения успешно завершённых приемов к общему количеству попыток в поединке:

- Стоя с сопротивлением до 25% от максимального;
- Лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
- Стоя и лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
- Стоя с сопротивлением до 50% от максимального;
- Лежа с сопротивлением до 50% от максимального;
- Стоя и лежа с сопротивлением до 50% от максимального.

Кроме определения показателей разнообразия и эффективности техники проводится экспертный анализ соревновательной деятельности: уровень сопротивления до 25% от максимального и длительность поединка до 1,5 минуты, используя для развития у спортсменов скоростно-силовых качеств (ССК), сопротивлением до 50% от максимального – для развития у самбистов силовой выносливости и ее силового компонента (СВСК).

Таблица 2. Рекомендованные критерии оценки физической подготовленности самбистов

Физические качества	Тест	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
Скоростные качества, секунды	10 бросков в максимально быстром темпе	22	23	25
Сила (максимальная), баллы	Освобождение от захвата (5 попыток)	3	4	5
Взрывная сила, баллы	Выполнение захвата с сопротивлением партнера и дальнейшем удержании захвата 5 секунд	3	4	5
Силовая выносливость, баллы	Удержание партнера спиной к коврику 2 минуты (3 попытки)	3	4	5
Гибкость, сантиметры	«высота» борцовского моста	+8	+10	+11
Координационные способности, баллы	Выполнение 5 приемов с логическим переходом от одного к другому	4	5	5
Специализированное восприятие, чувство времени, секунды	Выполнение бросков в максимальном темпе, 10 секунд (фиксируется время каждого броска)	1,5	1,3	1,0
Специализированное восприятие усилий, баллы	Выведение из равновесия партнера – 3 попытки: с усилием 25%, 50%, 75% максимального	3	4	5
Специальная	3 минуты: каждая минута состоит из	15	17	19

выносливость	выполнения по команде 4 бросков на протяжении 40 секунд и 8 бросков в максимальном темпе			
--------------	--	--	--	--

**Оценка степени технической готовности включает показатели  
эффективности:**

- Имитация, стандартные, технические задачи, которые включают в себя броски (вперед, назад, влево, вправо). Они оцениваются экспертами (тренером и как минимум двумя специалистами, желательно из других спортивных организаций);
- Стандартное техническое задание, которое включает в себя литры партнера, стоящего на месте без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) — экспертная оценка;
- Стандартное техническое задание, включающее в себя броски партнера на ковер без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) — экспертная оценка;
- Стандартное техническое задание, включающее в себя вбрасывание партнера в движение с сопротивлением до 25% от максимального (вперед, назад, влево, вправо) — экспертная оценка;
- Стандартные технические задания, которые выполняются сверху на напарника (лежат в бою: перевороты, приемы, болезненные ходы) без сопротивления — экспертная оценка.

**Заключение**

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным и будет оказывать со временем все меньший и меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Например: юный борец отжимается в упоре лежа с опорой ногами о пол, а руками – о гимнастическую скамейку; как только его силовая подготовленность повысится настолько, что он сможет выполнить это движение 20 раз, упражнение целесообразно усложнить – он должен выполнять его уже с опорой руками о пол, а впоследствии то же самое, но с опорой ногами о скамейку, что еще более усложнит упражнение.



В связи с тем что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т.п.) до предела в данном подходе.

### **Библиографический список**

1. Сахаров Е.Н. Карасев А.В. Сафонов А.А. Энциклопедия физической культуры (Методические основы развития физических свойств). Под руководством генеральной редакции А.В. Карасева. — М.: Лептос, 2002. — 308 с.
2. Мошков В.Н. Общие принципы физической культуры. — М.: Медицина, 2002 г. — 284 с.
3. Педагогика: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. — М.: Академия, 2004. — 527 с.
4. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П. Купцова. — М.: Физическая культура и спорт, 2005 — 236 с.
5. Спортивная борьба: классика, вольный стиль, самбо. Учебное пособие для институтов физической культуры / под ред. Катулина А.З. — М.: Физическая культура и спорт, 1984 г. — 340 с.