

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЬБЫ САМБО СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Е. Г. Глушков, Р. Р. Яралиев, О. В. Алексеева

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfyz@ranepa.ru*

В статье анализируются методы, средства, используемые в учебно-тренировочных занятиях по самбо. Рассмотренные методики довольно разнообразны и применяются как в группах начальной подготовки с начинающими самбистами, так и в группах спортивного совершенствования, в которых тренируются опытные борцы.

The article analyzes the methods and tools used in SAMBO training sessions. The methods considered are quite diverse and are used both in initial training groups with young sambo wrestlers and in sports improvement groups in which experienced wrestlers train.

Ключевые слова: борьба самбо; технический прием; этап начальной подготовки; соревновательные схватки.

Keywords: sambo wrestling; technical technique; initial training stage; competitive fights.

Введение. Борьба самбо является одним из наиболее популярных единоборств в нашей стране. Год от года количество спортсменов и любителей спортивной борьбы пополняют аудиторию этого красивого и динамичного спорта. Многие юноши и девушки демонстрируют значительные успехи на борцовском ковре, завоевывая чемпионские звания и титулы на различных турнирах, способствуя популяризации самбо.

В нашей стране и за ее пределами проводится большое количество соревнований, начиная от городских и областных и заканчивая Международными, такими как чемпионат Европы, чемпионат Азии и Океании, чемпионат Африки и чемпионат мира.

В то же время продолжается поиск путей по совершенствованию учебно-тренировочного процесса борьбы самбо, разработке новых методик и средств по изучению технических приемов. Этого требует постоянная конкуренция самбо среди различных видов единоборств как в России, так и в других странах, а также различные изменения, которые периодически вносятся в правила проведения соревнований [7].

Цель исследования – анализ методик и средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по самбо.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и обсуждение. По мнению Д. С. Аникина, В. В. Романова, в настоящее время одним из наиболее перспективных методов исследований технических действий в борьбе самбо является видео-

компьютерный анализ спортивных движений борца, обосновывая это высокой точностью получаемых результатов. В своей работе они используют блоковую систему, позволяющую совершенствовать технические приемы самбо [1].

Согласно мнению К. М. Вайсова, реализация на учебно-тренировочных занятиях индивидуального подхода и использование стандартных этапов обучения позволяет нивелировать трудности обучения с обучающимися борьбой самбо в возрасте 18–19 лет, когда наиболее благоприятные возрастные периоды для развития многих качеств и двигательных локомоций уже исчерпаны, но есть возможность обучить технике и подготовить к соревновательным турнирам студентов, обучающихся в очном формате. В то же время реализация трех этапов обучения позволяет педагогу скорректировать последовательность протекания учебно-тренировочного процесса [2, 3].

В научном исследовании М. Е. Глебовой и Н. Т. Строшковой говорится о эффективности применения комплекса подвижных игр в работе со спортсменами-самбистами, что позволяет значительно повысить технико-тактическое мастерство спортсменов. Учеными предложены подвижные игры для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп с учетом специфики обучения для каждого этапа подготовки [4].

По утверждению Р. А. Гуши, применение комплекса специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе со студентами-самбистами позволяет в кратчайшие сроки успешно освоить технику приемов самбо в борьбе лежа, а также проводить технические приемы в более экономичном режиме с максимальной эффективностью. Разработанные комплексы упражнений были успешно внедрены в работу со студентами третьего курса, что повысило технико-тактическое мастерство спортсменов-самбистов [5].

В работе А. К. Ефремова и Г. П. Стазаева предложено цикловое изучение технических приемов борьбы самбо, где в каждом цикле предусмотрено прохождение 12 учебно-тренировочных занятий, техника борьбы изучается согласно процентному соотношению наиболее распространенных бросков спортсменов в условиях соревновательных поединков. В предложенной методике пять уроков отводилось на изучение бросков ногами, четыре занятия были посвящены овладению приемов руками и три занятия освоению бросков туловищем. Обучение начинающих самбистов проводилось с применением тактической преемственности приемов, что способствовало накоплению у спортсменов знаний по избранному виду спорта и служило благоприятным фактором для изучения комбинаций приемов в ходе дальнейших занятий. Стоит отметить, что новые элементы техники изучались на основе ранее изученных приемов [6].

По мнению З. Г. Касумовой, при обучении техническим приемам борьбы самбо необходимо соблюдать четыре основных этапа разучивания двигательного действия, учитывать возрастные особенности занимающихся, анализировать уровень развития основных двигательных качеств, технических приемов и результат соревновательной деятельности молодых спортсменов. В научном исследовании ученый отмечает, что при использовании методики обучения самбо необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности каждого спортсмена, что позволяет повысить ее эффективность и избежать травм на занятиях [8].

Заслуживает внимания работа Л. А. Лузиной и А. С. Кретышева, в которой ученые выделяют четыре основных типа борцов самбо (силовик, темповик, игровик, универсал) и согласно данным типажам определяют технические приемы для дальнейшего изучения, которые являются наиболее эффективными и результативными в соревновательных схватках. Подбор технических элементов идет согласно наиболее успешным техническим действиям, которые применяются на соревнованиях этими типами борцов. Ученые отмечают, что из предложенного арсенала приемов можно выделить один, который будет являться коронным для конкретного борца [9].

В. В. Никишкиным применена методика освоения технических действий на этапе начальной подготовки юных самбистов, в которой применяется отработка приемов в непривычной стойке, благодаря чему спортсменам удастся повысить свой технический арсенал и умело его применить в соревновательных поединках. В предложенной методике дается обоснование, согласно которому спортсмены умеющие грамотно использовать правостороннюю и левостороннюю стойки выступают наиболее успешно в соревновательных поединках и в большинстве случаев занимают призовые места. Рекомендуемое соотношение по изучению технических элементов в обычной стойке занимает семьдесят процентов в противоположной стойке тридцать процентов [10].

По мнению С. В. Паршина, при овладении техническими приемами самбо необходимо соблюдение трех этапов обучения: разучивание основ техники, овладение движением, совершенствование и укрепление навыков. В предложенной методике ученый обращает внимание на то, что для достижения навыка необходимо целенаправленно и систематически повторять изучаемые двигательные элементы, а также уделять особое внимание специальной тактической подготовке спортсмена [11].

Б. А. Свиридов придерживается мнения о том, что для совершенствования технических действий у высококвалифицированных самбистов необходимо применение комплекса специально-подготовительных упражнений, что в значительной степени повысит их результативность в соревновательных турнирах. Ученый предполагает, что применение специально разработанных комплексов упражнений по совершенствованию технических приемов с высококвалифицированными борцами в значительной степени повысит скорость проведения двигательного действия, а это, в свою очередь, повысит эффективность технических действий [12].

Выводы. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет говорить о том, что в настоящее время в России идет активная работа по разработке новых методик, средств для изучения технического арсенала борьбы самбо. Многие ученые предлагают очень интересные решения и успешно их применяют в учебно-тренировочном процессе со своими подопечными. Тренеры, педагоги внедряют новые методики в своей педагогической практике, что приносит свои плоды в виде успехов на различных спортивных турнирах.

На наш взгляд, это является очень важным обстоятельством, в силу того что любой вид спортивной борьбы успешно развивается только на грамотно разработанных, апробированных и научно обоснованных методиках.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Аникин, Д. С. Совершенствование техники выполнения зацепа голенью разноименной ноги изнутри в самбо на основе блоковой системы / Д. С. Аникин, В. В. Романов // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: сб. науч. статей по материалам □ Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2023. – С. 207–211.
2. Ваисов, К. М. Этапы обучения техническим действиям студентов специализации борьба самбо / К. М. Ваисов // Омские социально-гуманитарные чтения – 2017: сб. науч. ст. по материалам I Междунар. науч.-практ. конф. – Омск, 2017. – С. 311–315.
3. Ваисов, К. М. К вопросу о проблемах обучения борьбе самбо студентов-новичков / К. М. Ваисов // Омские социально-гуманитарные чтения: сб. науч. статей по материалам □ Междунар. науч.-практ. конф. – Омск, 2018. – С. 339–342.
4. Глебова, М. Е. Совершенствование технических навыков в многолетней подготовке самбистов с использованием игрового метода на различных этапах подготовки в самбо / М. Е. Глебова, Н. Т. Строшкова // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сб. науч. тр. – Симферополь, 2020. – С. 277–280.
5. Гуца, Р. А. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лежа на занятиях по самбо / Р. А. Гуца, А. Н. Нежелский, С. О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 75–80.
6. Ефремов, А. К. Совершенствование условий обучения технике самбо / А. К. Ефремов, Г. П. Стазаев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. по материалам Всерос. с Междунар. участием науч.-практ. конф. – Воронеж, 2016. – С. 120–124.
7. Жалилов, А. В. Повышение уровня технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Жалилов, А. Ю. Шевелева, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 123–128.
8. Касумова, З. Г. Методика обучения технике борьбы самбо / З. Г. Касумова // Профессиональное юридическое образование и наука. – 2024. – № 3(15). – С. 78–81.
9. Лузина, Л. А. Выявление содержания коронной техники борцов самбо в зависимости от манеры и стиля ведения борьбы / Л. А. Лузина, А. С. Кретышев // Государство, академическая наука и высшая школа: современное состояние и тенденции развития : сб. науч. статей. – Уфа, 2015. – С. 56–61.
10. Никишкин, В. В. Методика обучения броскам в непривычной боевой стойке самбистов на тренировочном этапе / В. В. Никишкин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 219–224.
11. Паршин, С. В. Особенности обучения технике самбо на начальном этапе подготовки / С. В. Паршин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сб. науч. статей по материалам Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск, 2018. – С. 197–199.
12. Свиридов, Б. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники броска «подхват под одну ногу изнутри» у квалифицированных самбистов / Б. А. Свиридов, В. А. Дикая // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 504–508.