

В.М. Андреев, Е.М. Чумаков

Борьба самбо

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

B11 **В.М. Андреев**
Борьба самбо / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков – М.: Книга по Требованию, 2023. – 69 с.

ISBN 978-5-458-37586-3

ISBN 978-5-458-37586-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригиналe, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

приняли участие в соревнованиях по дзю-до. Советский Союз посетила сборная Франции, неоднократный чемпион Европы, которая в Москве, Киеве и Тбилиси (2: 6, 2 : 6, 3 : 5) проиграла сборной СССР. В том же году наши борцы впервые приняли участие в чемпионате Европы.

Первым чемпионом Европы из советских спортсменов стал А. Киброцашвили (Гори), звание абсолютного чемпиона Европы завоевал А. Кикнадзе (Тбилиси). Команда СССР была третьей — после команд Франции и Голландии. В следующем, 1963 г. на очередном чемпионате Европы сборная СССР завоевала титул чемпиона континента, а рижанин А. Боголюбов (легкий вес) завоевал звание чемпиона.

Таким образом, первые два выступления по борьбе дзю-до показали сильные и слабые стороны советских борцов. Они превосходили дзюдоистов Европы в силе, выносливости, поражали противника напористостью и желанием победить. Наши спортсмены имели превосходство при выполнении приемов в борьбе лежа (удержания, болевые приемы), но отставали в технике выполнения бросков из стойки. Подтверждением этому послужили встречи с японцами. Дело в том, что японская федерация дзю-до заинтересовалась успехами советских борцов и решила провести с ними встречу. Ее выиграли представители Японии, у которых дзю-до является видом спорта номер один. Несмотря на поражение, встречи с японцами дали возможность утверждать, что советские спортсмены могут бороться на равных с сильнейшими дзюдоистами мира.

В олимпийском, 1964 г. советские борцы вновь стали чемпионами Европы. Команда в составе О. Степанова, А. Боголюбова, А. Бондаренко, А. Карапчука, П. Чиквидзе и А. Кикнадзе победила всех противников. В личном первенстве звание чемпионов Европы завоевали: А. Боголюбов и А. Бондаренко, а абсолютным чемпионом вновь стал А. Кикнадзе.

Успешно выступили наши борцы и на Олимпиаде в Токио. Все четыре участника от СССР стали бронзовыми призерами (О. Степанов, А. Боголюбов, П. Чиквидзе, А. Кикнадзе), - В неофициальном зачете советские борцы были вторыми, пропустив вперед команду Японии и оставив позади представителей 27 стран.

В чем же секрет успеха советских борцов? Ведь они всего лишь пять лет выступают в соревнованиях по дзюдо. Ответ один — это борьба самбо.

Только занятия ею помогли спортсменам добиться успеха в международных соревнованиях. Влияние самбо сказалось и на правилах дзю-до: количество весовых категорий увеличено с 3 до 5; отменены чисто японские ритуалы — поклоны на коленях, разрешено более длительное время вести схватку в борьбе лежа, разрешены более свободные захваты, введено открытое судейство и т. д.

Чемпионат Европы 1965 г. (Мадрид), проводившийся по новым весовым категориям, закончился триумфом советских борцов. Они вновь подтвердили звание сильнейших в командном первенстве, выиграв у ведущих европейских команд (ФРГ — 4: 1, Франции — 4:0 и в финале у Голландии — 4:1).

За советскую команду выступали О. Степанов, А. Боголюбов, А. Бондаренко, А. Киброцашвили, А. Кикнадзе. Чемпионами Европы стали москвичи О. Степанов, И. Ильюшин, А. Юдин, тбилисцы П. Чиквидзе и А. Кикнадзе, львовянин В. Куспиш и А. Киброцашвили из Гори.

И, наконец, в этом же году советские спортсмены приняли участие в чемпионате мира. И здесь они были вторыми (впереди японцы). Но уже на этих соревнованиях победы японцам давались с большим трудом, а в некоторых схватках они даже терпели поражение. Так, например, А. Кикнадзе победил Като, а поединок П. Чиквидзе с Сакагучи проходил в равной борьбе.

Советский борец А. Киброцашвили в упорной борьбе уступил первое место в абсолютном первенстве японцу И. Инокуме — олимпийскому чемпиону. Бронзовые медали достались О. Степанову (легкий вес) и А. Кикнадзе (абсолютное первенство).

1966 г. был успешным для юных советских борцов-самбистов в их выступлениях на международной арене. Впервые приняв участие в соревнованиях на первенство Европы по дзю-до для юношей и юниоров, они завоевали 3 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали.

На чемпионате Европы 1966 г. сборная СССР в четвертый раз подряд отстояла звание сильнейших. Члены сборной команды привезли на Родину 3 золотые, 2 серебряные и 5 бронзовых медалей. Среди удостоившихся золотой награды только армеец из Москвы С. Суслун получил ее впервые. В абсолютном первенстве А. Кикнадзе четвертый раз стал чемпионом и О. Степанов подтвердил, что он сильнейший в полусреднем весе.

Итак, за короткое время советские борцы смогли не без успеха выступить по борьбе дзю-до. Во многих странах появились желающие изучить интернациональный опыт самбистов. Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, в Болгарии существует Федерация борьбы самбо, которая уже несколько лет проводит чемпионаты республики. К борьбе самбо проявляют большой интерес американцы, французы, африканцы и представители многих других стран.

В июне 1966 г. на конгрессе Международной федерации борцов любителей (ФИЛА) единогласно было принято решение признать борьбу самбо одним из международных видов борьбы наряду с вольной и классической. Согласно этому решению, борьба самбо будет включена в программу международных соревнований, проводимых ФИЛА. Итак, борьба самбо признана в мире. Это—первый вид борьбы, получивший международное признание, родиной которого является наша страна.

КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО

Классификация, систематика и терминология борьбы самбо сложились на основе практики работы спортсменов, тренеров и судей. Большую работу в этом направлении проделал заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А. А. Харлампиев, который в ряде учебных пособий излагает классификацию,

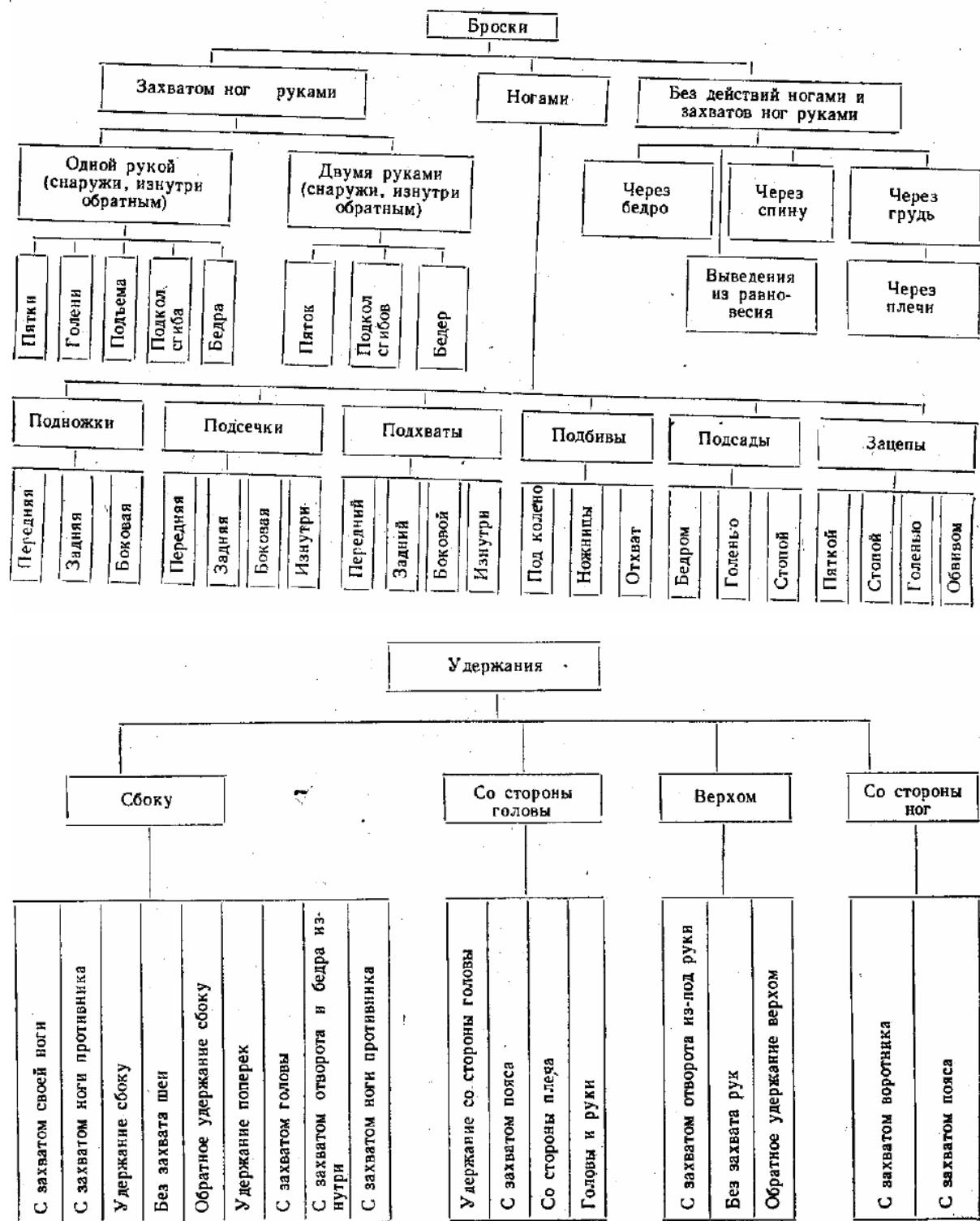
систематику и терминологию техники борьбы самбо. В настоящем пособии использованы основные принципы классификации, систематики и терминологии, предложенных А. А. Харлампиевым, с некоторыми уточнениями.

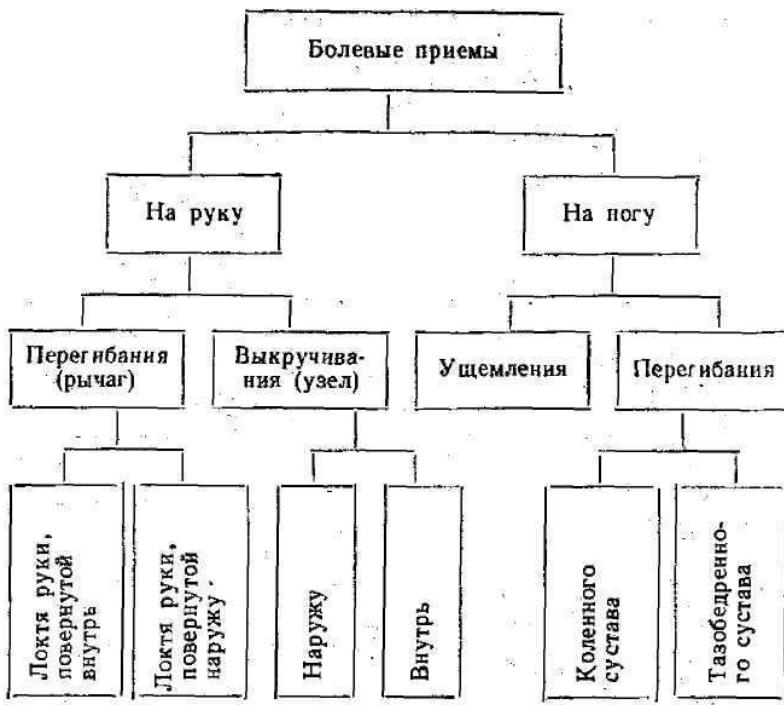
Классификация и систематика борьбы самбо раскрывается на приведенных схемах.

Приемы борьбы самбо делятся на две группы: приемы борьбы стоя (броски) и приемы борьбы лежа, которые, в свою очередь, включают в себя две группы: удержания и болевые.

Содержание дальнейших ступеней деления дается при описании приемов в главе «Техника борьбы самбо».

Помимо классификации приемов, в практике работы применяются различные виды классификации других технических и тактических действий борца: защит, контрприемов, комбинаций, подготовок к проведению приемов.





ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Термин спортивной борьбы — это специальное слово или словосочетание, которое в данном значении применяется только в спортивной борьбе.

Терминология спортивной борьбы — это совокупность всех терминов, применяемых в спортивной борьбе.

Терминология призвана облегчить, упростить взаимопонимание специалистов в процессе работы, занятий, соревнований и т. п.

Применяя термин, то есть, произнося одно или два слова, борец или тренер может вызвать у собеседника представление о сложном действии или понятии, которое без употребления этого термина требует длительного и трудного для понимания объяснения.

Терминология складывается в практике работы тренеров, спортсменов и судей. Установившаяся терминология изучается занимающимися на практических и теоретических занятиях параллельно с изучением соответствующих понятий.

При составлении терминологии стремятся обеспечить следующие требования к терминам:

1. Краткость, чтобы термины, как правило, состояли из одного слова и реже двух и более слов. Длинные слова или словосочетания труднее запоминать и воспринимать.

2. Четкость, чтобы термины быстро вызывали правильное представление о нужном понятии. Этому требованию больше отвечают такие термины, которые по своему звуковому составу резко отличаются от других терминов. Сходные по звуковому составу слова могут вызвать неправильное представление, то есть представление о понятии, которое определяется сходным термином (словом).

3. Чтобы термины и образованные из них названия приемов отвечали требованиям грамматики русского языка.

В практике самбо термины образуются путем использования:

а) слов общелитературного русского языка, которым придано новое значение (мельница, подножка, ножницы и др.);

б) производных слов (обвив, подхват, заваливание, сбивание и др.);

в) сокращенных слов (самбо);

г) словосочетаний (обратный захват, боковое бедро и др.).

Таким образом сложилась терминология, которая приводится ниже.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы.

Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка — борец стоит, согнувшись, отдавив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка — борец стоит, выпрямившись, располагай туловище вертикально.

Лежа — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через голову — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Боковая подножка — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Коленная подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено)

Зацеп — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голеню и бедром.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голеню и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Обвив — зацеп разноименной ноги противника изнутри голеню и стопой.

Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Отхват — бросок, при котором борец подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голеню — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Ножницы — бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

Мельница — бросок, выполняемый захватом руки и ноги, подниманием противника на спину, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.

Бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Боковое бедро — бедро, выполняемое из положения сбоку с захватом разноименной руки и туловища (пояса).

Обратное бедро — бедро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Заваливание — прием, вынуждающий противника, стоящего на колениях, падать на спину.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание с головы — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел поперек — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом

суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Узел предплечьем вниз — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест — борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват скрестный — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой — захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверху на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Обратный захват — захват, при котором борец разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на физическое и умственное совершенствование занимающихся. Обучение борьбе самбо носит воспитывающий характер. В воспитании борца ведущая роль принадлежит тренеру. Он воспитывает занимающихся в духе коммунистической морали, развивает у них чувство советского патриотизма, любви к социалистическому труду, к своему спортивному коллективу. Основным средством воспитания борца является здоровый и сильный коллектив, в котором он тренируется и живет. Высокоорганизованный коллектив является мощным средством воспитания и формирования личности спортсмена, его характера и привычек. В процессе обучения тренер добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс строителя коммунизма.

Воспитание и обучение тесно связаны между собой и взаимозависимы. Правильно построенный процесс обучения помогает добиться высоких результатов в воспитании борца.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение борьбе самбо преследует следующие задачи:

1. Добиться усвоения занимающимися такого объема знаний, который необходим для плодотворных занятий, выступлений в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

2. Привить борцу умение выполнять необходимые действия (выполнение различных общеразвивающих и специальных упражнений, приемов, защит и контрприемов, тактических действий).

3. Сформировать навык борьбы и выполнения отдельных технических и тактических действий.

Следовательно, борец в процессе обучения должен получить совокупность необходимых сведений в борьбе самбо, развить способность выполнять необходимые ему действия и, кроме того, довести некоторые действия многократным повторением до определенной степени автоматизации.

Таким образом, нужно получить большое количество умений и часть из них довести до высокой степени совершенства путем многократного повторения.

Эти общие задачи обучения, в свою очередь, разбиваются на целый ряд более мелких задач, например, научить борца правилам соревнований или выполнять упражнения в разминке или утренней зарядке.

Задачи обучения предопределяют выбор преподавателем методов и форм занятий, содержание их и средства.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание обучения определяется программой, в которую входят разделы теории и практики,

В секции борьбы самбо коллектива физкультуры теория изучается по следующим основным темам:

- физическая культура и спорт в СССР;
- краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи;
- теоретические сведения о технике и тактике борьбы;

- основы методики обучения и тренировки;
- правила соревнований. Организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь и правила ухода за ними.

Практический раздел предполагает изучение следующих тем:

- общеразвивающие упражнения для развития физических качеств борца;
- специальные упражнения (для подготовки борца к изучению технических действий и проведению схваток);
- техника борьбы;
- тактика борьбы.

Содержание разделов обучения распределяется тренером по практическим и теоретическим занятиям.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, доступность и прочность — основные принципы, которые обеспечивают эффект обучения борьбе самбо.

Сознательность требует от преподавателя такого построения обучения, в результате которого занимающиеся получат исчерпывающие знания, которые являются руководством к действию.

Знания только тогда являются руководством к правильным действиям борца, когда он поймет, когда и как нужно действовать. Следовательно, тренер в занятии при постановке задачи и разъяснении предстоящей деятельности занимающегося должен действовать следующим образом.

Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение. Добиваться, чтобы занимающиеся уяснили место данной задачи в системе совершенствования борца и необходимость ее выполнения. Например, борцу предлагается изучить прием. Тренер объясняет, что он нужен для того, чтобы добиться победы в схватке, и далее, когда и в каких условиях борец может применить этот прием.

Указать путь решения поставленной задачи. Показать, как добиться ее решения. Так, если предлагаются изучить прием, то тренер показывает, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, сколько раз и в какой последовательности должны выполнять прием партнеры, в каком направлении его проводить и почему, когда прием можно считать усвоенным с тем, чтобы перейти к изучению следующего.

Указать средства, позволяющие решить задачу. Так, если поставлена задача изучить прием, то тренер разъясняет, какого партнера следует выбрать. Если требуется совершенствовать прием, то тренер указывает, как должен действовать партнер, чтобы помочь своему товарищу в выполнении его задачи.

Указание цели, путей и средств для ее достижения в сочетании с разъяснением закономерностей борьбы самбо позволяет дать занимающимся наиболее полные и всесторонние знания.

Сознательность проявляется всегда в действиях. Поэтому тренер должен внимательно следить за всеми действиями и поступками, чтобы своевременно выявить и исправить недостатки и сформировать правильное сознание борца.

Активность требует такого построения обучения, при котором занимающийся ставится в условия, побуждающие его применять полученные знания на практике. Если борец понял задачу и если ему нужно решить ее, то он начинает действовать. Когда стоящая перед занимающимся задача успешно выполняется, то это повышает его активность. После успешного выполнения задачи борец с большей энергией берется за выполнение подобных, даже более трудных, задач. Невыполнение поставленной задачи снижает активность. Особенно быстро снижается активность в том случае, когда невыполнение связано с неприятными чувствами или эмоциями.

Когда же в процессе занятий борец не может решить большинства поставленных задач, особенно если он не может успешно провести приемы в схватках и проигрывает, то у него наступает разочарование в выборе вида спорта, и он может вообще прекратить занятия борьбой. Это значит, что его активность в изучении и совершенствовании борьбы была погашена неприятными эмоциями.

Активность занимающихся развивается тренером с помощью заданий и проверкой их выполнения. Вместе с этим тренер создает условия для успешного выполнения заданий, подбирая соответствующее оборудование, инвентарь, пары для разучивания и схваток, решая вопрос об участии борца в тех или иных соревнованиях, выбирая наиболее выгодные в данных условиях методы и методические приемы, формы занятий.

Задания тренера выполняются в самостоятельной работе во время занятий и вне их. Время, отводимое в занятиях на самостоятельную работу, различно. Новичкам даются простые задания, которые они сразу же выполняют под наблюдением тренера. Мастера спорта решают сложные задачи, часто требующие длительного времени. Мастера могут в течение всего занятия самостоятельно работать, решая задачу, а иногда в течение определенного времени (несколько занятий и в промежутках между занятиями) работают самостоятельно под наблюдением и без наблюдения тренера.

Тренер должен поощрять занимающихся на творческую работу во время занятий, поэтому он часто дает им задание самим найти правильное решение какой-то задачи. Обычно это делается тогда, когда борцы уже решали подобные задачи, и тренер сообщал им (показывал) способ решения. Например, тренер, создавая определенную ситуацию, предлагает борцу найти защиту или выход из затруднительного положения. Если борец не может сам найти выход, то тренер подсказывает или показывает, то есть помогает ему найти правильное решение.

Творческое отношение к изучению борьбы нужно всемерно поощрять. Так, если при изучении техники кто-то найдет «свое» решение или «изобретет» новый прием, то его следует похвалить и предложить показать свою находку всем занимающимся.

Направляя активность, тренер должен следить за тем, чтобы все знания, полученные занимающимся в процессе занятий, тут же были закреплены на практике. Знания техники и тактики, правил ведения борьбы закрепляются в схватках, знания правил соревнований и судейства — в судействе схваток и соревнований, знания методики обучения и тренировки — в составлении индивидуального плана тренировки (занятий борьбой, другими видами спорта, составление режима дня и тренировки) и выполнении его.

Наглядность требует такого построения обучения, в результате которого у занимающихся складывается правильное и наиболее полное представление об изучаемом предмете.

Наиболее полное представление о действии складывается в том случае, если тренер образцово показывает его.

Чтобы сложилось правильное представление об упражнении или приеме, следует при показе изучаемого действия соблюдать определенные требования:

1. Обращать внимание на главное, основное. При показе следует обращать внимание на 1—2 основных детали, а остальные детали занимающийся копирует (на основе зрительного восприятия). Не следует концентрировать внимание на большом количестве второстепенных деталей. Объем внимания занимающегося не беспределен, и за второстепенным он может упустить главное, и в результате у него сложится неправильное представление о действии.

2. Все занимающиеся должны видеть основное, существенное в действии. Поэтому при показе тренер должен сделать так, чтобы все хорошо видели то, что он показывает.

3. Новое лучше воспринимается, если оно увязывается с усвоенным ранее. Поэтому тренер при показе нового указывает, что во вновь изучаемом Действии выполняется так, как прежде, и что следует добавить или изменить, чтобы получилось новое действие.

4. Наиболее полное представление о приеме складывается в том случае, если тренер при его демонстрации;

а) показывает и объясняет ситуацию, в которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;

б) показывает прием в целом так, как он выполняется в схватках. Такой показ создает общее представление о приеме;

в) показывает прием по элементам (замедленно). Такой показ создает на общем фоне точное представление о ведущих компонентах приема;

г) показывает прием в целом в таком виде, в котором его должны выполнять занимающиеся.

5. Демонстрировать приемы и упражнения тренер должен точно, четко, без излишних движений. Небрежность, неточность при показе действия вызывает неправильное представление о нем. В результате появляются ошибки в выполнении приемов и упражнений.

6. Если тренер не может правильно показать прием сам, то он использует кино, фотографии, рисунки. Эти же средства можно применять в занятиях с мастерами, для исправления ошибок или отработки каких-либо отдельных деталей.

Систематичность и последовательность требуют построения определенной, строго установленной системы занятий и последовательности в изложении материала. Тренер определяет систему и содержание работы в каждый момент обучения, последовательность действий с учетом подготовленности занимающихся и других условий. Материал программы изучается в такой последовательности, которая обеспечивает лучшее усвоение и совершенствование знаний, умений и навыков.

Последовательность, система расположения материала позволяют упорядочить обучение и в результате обеспечить подготовку наиболее высококвалифицированных борцов.

Для этого тренер планирует и организует занятия. Планируя проведение занятий, тренер продумывает и излагает в планах систему, в которой будет проходить изучение и совершенствование знаний, умений и навыков. Он предусматривает изучение и совершенствование техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений, повторение изученного, увеличение физической нагрузки (объема и интенсивности), развитие отдельных физических качеств, изменение и усложнение учебных и тренировочных схваток, увеличение трудности и сложности соревнований, в которых предстоит участвовать борцам.

При построении системы (последовательности) работы учитывается контингент занимающихся (возраст, физическая и специальная подготовленность), а также условия, в которых проходят занятия, то есть учитываются требования дидактического принципа доступности.

Строя последовательность обучения борьбе, нужно весь материал располагать в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Последовательность изучения техники борьбы может быть различной. В настоящее время приняты два основных способа «расположения» приемов для изучения: **концентрический и линейный**. При концентрическом приемы изучаются в ряде циклов. В первом цикле изучается по одному приему из каждой классификационной группы. Например, по одному варианту броска захватом ноги, подножки, подсечки, броска через спину, переворота, удержания, болевого. Во втором цикле изучаются другие варианты тех же приемов, а также варианты приемов из других групп приемов (более сложных). И так повторяется до тех пор, пока все приемы не будут изучены.

При линейном изучаются сначала все варианты приемов одной классификационной группы, затем другой. Например, сначала изучаются все варианты броска подножкой, затем все варианты броска подсечкой и так далее, до тех пор, пока не будет изучена вся техника борьбы.

Практикой и научными исследованиями установлено, что концентрическое изучение приемов в работе секций коллективов физической культуры дает наилучший эффект для совершенствования борца. Линейное

изучение применяется на сборах и семинарах тренеров.

Принцип систематичности и последовательности требует не только хорошего планирования работы, но и реализации планов в процессе занятий.

Чтобы данный принцип был реализован, нужно, помимо планирования, обеспечить соответствующую регулярность занятий и посещаемость их, постоянный состав групп (стабильное расписание занятий, их рациональное чередование), нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание нагрузок и отдыха.

Доступность требует такого построения обучения, при котором занимающиеся усваивают материал в установленный срок. Это возможно только в том случае, если они будут готовы к его изучению или выполнению определенной задачи, то есть изучаемый материал будет посильным.

Задача тренера так построить обучение, чтобы к моменту изучения материала или в момент постановки тренером задачи борцы были готовы ее выполнить а для этого нужно провести определенную работу по подготовке занимающихся (в ряде предшествующих занятий или в самом занятии). Для решения различных задач нужно различное время. Трудные и сложные задачи требуют большой (длительной) работы по подготовке занимающихся. В различных по степени подготовленности и способностям группах время для подготовки к решению одной и той же задачи будет неодинаковым. Оно также зависит от условий, в которых проходят занятия (наличия спортивного инвентаря и оборудования, времени, отводимого на занятие, количества занимающихся в группе и числа тренеров, площади ковра в зале и др.), совершенства методов и методических приемов, применяемых тренером, индивидуальных особенностей занимающихся, их физического развития и специальной подготовки.

Подготовка к изучению приемов складывается из выполнения специальных и общеразвивающих упражнений.

При проведении занятий в группе тренер сталкивается с контингентом занимающихся, имеющих различную степень общей и специальной подготовки. Следовательно, при подготовке к изучению приема они проходят различный путь и выполняют неодинаковый объем работы. Тренер планирует время для подготовки к изучению приема в расчете на средний состав группы. В то же время он должен форсировать подготовку наиболее слабых борцов. Для этого тренер дает отстающим дополнительные задания для работы вне занятий и в процессе занятий, чтобы к определенному сроку ликвидировать отставание. Он подбирает специальные комплексы упражнений для занятий дома, рекомендует другие виды спорта.

Принцип доступности требует не только организации физической и специальной подготовки к изучению приемов, но и такого изучения, которое делает прием доступным. При изучении и совершенствовании приемов большую роль играет подбор партнеров (по весу, силам и др.). Если борцу подобрать партнера более тяжелого или более сильного, то изучаемый или совершенствуемый прием может стать непосильным то есть не будет выполнен. В то же время нужно следить за тем, чтобы партнер оказался не слишком слабым. В этом случае может закрепиться неправильная структура выполнения приема.

Если обучение борьбе построено в полном соответствии с принципом доступности, то занимающиеся в определенное время усваивают материал.

Прочность требует такого построения обучения борьбе, в результате которого у занимающихся формируются и закрепляются навыки.

Для формирования прочных знаний и навыков требуется систематическое повторение, применение их в практике.

Борьба характерна тем, что навыки применяются борцом в условиях сопротивления противника. Сила сопротивления и его характер непостоянны. Навык, достаточный для преодоления сопротивления слабого противника, может оказаться недостаточным при борьбе с сильным.

Навык формируется и закрепляется в результате многократного успешного повторения. Повторение должно проходить в тех условиях, в которых будет применяться навык. Для закрепления навыка выполнения приемов борьбы нужно, чтобы они успешно повторялись в условиях схватки. В то же время необходимо стремиться к тому, чтобы закрепление навыков проходило не только в виде выполнения отдельных приемов, но и в виде закрепления целостного навыка ведения схватки (темпа, маневрирования, тактики и др.), то есть закрепления навыка выполнения всей совокупности технических и тактических действий.

Навык выполнения приемов и защит закрепляется, если в схватке они выполняются успешно. В том случае если прием или защита не удаются, то навык расшатывается и даже может быть разрушен.

Следовательно, основное требование принципа прочности — построить обучение и совершенствование так, чтобы борцы могли возможно чаще успешно выполнять изученные приемы в тех условиях, в которых им придется в дальнейшем пользоваться ими. Для этого тренер должен правильно строить схватки, вынуждая борцов целенаправленно работать по закреплению изученного материала (особенно техники и тактики). Так, например, если тренер планирует закрепление навыка выполнения переворачиваний, то он дает задание одному из борцов в течение определенного времени пытаться перевернуть партнера, а другому сопротивляться. Если нужно совершенствовать защиту от какого-нибудь броска, то тренер дает одному борцу задание защищаться, а другому нападать этим приемом. Таким образом, с помощью схваток тренер совершенствует технику и тактику борца. С этой же целью иногда можно организовать своеобразные соревнования по правилам, которые направляют совершенствование занимающихся, то есть заставляют их концентрировать все внимание и усилия на решение поставленной задачи, достижение цели (которая определяет победителя). Так, тренер может установить, что победителем в схватке будет тот, кто заставит противника коснуться ковра чем-либо, кроме ступней, или победителем будет тот, кто сделает удержание. Следует иметь в виду, что закрепление техники в соревнованиях идет быстрее, чем в обычной тренировке, потому что выполнение приемов проходит на фоне

большого эмоционального возбуждения. Чем ответственнее соревнования, тем выше возбуждение, тем прочнее закрепляются успешно выполненные навыки и, наоборот, быстрее разрушаются не удающиеся.

Соревнования не единственная форма закрепления навыков, но» конечная. Нужно сначала подготовить занимающихся к ним в учебно-тренировочных схватках.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения понимают пути или способы, при помощи которых тренер добивается усвоения занимающимися знаний, умений и навыков. Каждая из задач обучения решается своими методами.

Знания тренер передает путем словесного изложения в лекциях, беседах, рассказах и показа (демонстрация, посещение соревнований и тренировок и т. п.).

Задача привития занимающимся умений решается разучиванием. Совершенствование навыков достигается тренировкой.

Усвоение знаний, умений и навыков проверяется проведением зачетов, экзаменов, соревнований, проверкой технической подготовленности, просмотров и др. Ниже излагаются основные методы передачи знаний.

Лекция применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. Для проведения лекции на определенную тему тренер составляет ее план, то есть основные вопросы, которые будут освещены; тезисы лекции — формулировку основных вопросов и мыслей.

Основные формулировки должны занимающимся записываться. В конце лекции тренер сообщает литературу, которой можно пользоваться для углубленного изучения данной темы.

Начиная лекцию, тренер сообщает ее тему, план изложения. Во время лекции он подчеркивает основные мысли и формулировки и излагает их так, чтобы занимающиеся могли записать.

Рассказ строится так же, как и лекция, и преподаватель, прежде чем приступить к изложению, составляет план и формулирует основные мысли.

В виде рассказа излагаются отдельные вопросы теоретического курса (история, гигиена, профилактика травматизма, теоретические сведения о технике и тактике и др.). Рассказ проводится чаще всего во время практических занятий или в перерыве между ними. Обычно в этих условиях борец не может вести записи. Поэтому основным требованием к этому методу передачи знаний являются: яркость и образность. Это позволяет быстро иочно усвоить изложенный материал.

Беседа применяется в тех случаях, когда для передачи новых знаний удобно использовать уже имеющиеся или когда требуется научить занимающихся применять полученные ранее знания или упорядочить их. Этот метод часто применяется при разборе правил соревнований, составлении индивидуальных планов тренировки, анализе техники, разборе прошедших соревнований и т. п.

Планируя проведение беседы, тренер намечает круг вопросов, которые предстоит обсудить. Он предусматривает, какие вопросы и кому он задаст и каких ответов он должен добиться. Если он не получает от занимающихся правильных ответов, то он должен помочь им.

Этот метод позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на различные вопросы, которые возникают в процессе занятий и соревнований, приучает использовать знания на практике.

Беседа, как метод обучения, применяется и для изложения нового материала. В этом случае тренер, задавая вопрос, активизирует внимание занимающихся на решении какой-то задачи, заставляет попробовать самостоятельно решить вопрос. Если занимающиеся не имеют достаточных знаний для решения вопроса, то тренер помогает найти правильный ответ. В этом случае материал ложится на подготовленную почву и сразу увязывается с практикой.

Демонстрация (показ) заключается в том, что тренер демонстрирует упражнения, технику, способы тренировки, применяемые выдающимися мастерами, особенности ведения борьбы различными борцами. Демонстрация должна отвечать всем требованиям принципа наглядности.

Разучивание применяется для выработки умения выполнять определенные действия. В борьбе этот метод используется очень широко, потому что тренер обучает самбистов выполнению большого количества приемов, упражнений и других действий.

Основная задача, решаемая этим методом,— привить борцам умение выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: тренер показывает и объясняет действие, которое должно быть воспроизведено; занимающиеся повторяют его, а тренер следит за правильностью выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся тренер применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода: целостный и по частям. В свою очередь, они имеют много разновидностей, а иногда применяются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям — для изучения сложных. (Под простыми упражнениями и приемами понимаются действий, с которых нужно освоить простой по координации элемент, под сложными — понимают действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов.)

Разучивание приемов и упражнений целостным способом строится по следующей схеме:

Схема целостного разучивания приемов

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организует группу (привлекает внимание и дает указание, как разместиться для лучшего восприятия).	Располагаются согласно указаниям тренера
Показывает прием и объясняет условия, благоприятные для его выполнения – Показывает прием в целом – Показывает прием замедленно – Показывает прием в целом	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Располагает занимающихся на ковре, указывает направление, в котором следует проводить прием. Указывает последовательность действий борцов (кто начинает и сколько попыток делает до перемены ролей) Исправляет ошибки	Выполняют прием на несопротивляющемся партнере, который создает наиболее благоприятные условия для выполнения
Усложнение условий выполнения	
Устанавливает для борцов условия, которые затрудняют выполнение приема (передвижение, сопротивление и др.), дает сигнал к перемене ролей. Следит за выполнением задания и исправляет ошибки	Выполняют каждый свою задачу По сигналу тренера меняются ролями

Схема разучивания приема по частям (в приеме два сложных элемента)

Действия тренера	Действия занимающихся
Показ и объяснение приема	
Организует занимающихся для просмотра (дает указание расположиться там, где им будет удобно наблюдать за действиями тренера и слушать его объяснение). Подбирает партнера для показа	Располагаются в соответствии с указаниями тренера, концентрируют внимание на его действиях и объяснении
Называет прием и показывает, какие условия благоприятствуют его выполнению Показывает прием (в целом виде) Показывает элементы приема раздельно	Партнер тренера занимает положение, удобное для выполнения приема (в соответствии с объяснением), все остальные следят за показом и слушают объяснение
Показывает элемент приема, который будет изучаться, и дает указания, как его следует выполнять	Следят за показом и слушают объяснение тренера
Выполнение элемента приема	
Организует занимающихся для выполнения элемента приема (располагает на ковре, указывает, как подобрать партнеров, в каком направлении проводить движения, когда меняются ролями)	Выбирают партнеров и располагаются на ковре в соответствии с указаниями тренера
Следит за выполнением элемента приема занимающимися и исправляет ошибки	Выполняют элементы приема и меняются ролями (когда один усваивает элемент приема)
Показ следующего элемента приема	
Организует занимающихся для просмотра Показывает второй элемент приема	
Выполнение элемента приема (так же, как и первого элемента)	
Показ приема в целом	
Организует занимающихся для просмотра	Располагаются в соответствии с указаниями тренера
Показывает прием и объясняет, как следует его выполнять	Следят за показом и объяснением тренера
Выполнение приема	
Организует занятия для выполнения приема	Располагаются с партнером на ковре в соответствии с указаниями тренера
Следит за выполнением приема и исправляет ошибки	Выполняют прием и меняются ролями. Если прием получается плохо, то обращаются к тренеру и просят помочь определить ошибки (если сами не могут их выявить)
Усложнение условий выполнения (так же, как при целостном разучивании)	

В отличие от приведенной схемы разучивания приема, где элементы приема разучиваются отдельно один