

Е.М. Чумаков

100 уроков борьбы самбо

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Е11

Е.М. Чумаков
Е11 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков – М.: Книга по Требованию, 2024. – 311 с.

ISBN 978-5-458-28587-2

Поурочное пособие для занимающихся в коллективах физкультуры. Содержит материал, соответствующий задачам обучения в первом году занятий в секции борьбы самбо. Материал изложен в виде отдельных уроков. В каждом уроке приводится содержание занятий и даются указания к изучаемым приемам. Пособие составлено под руководством заслуженного мастера спорта Е. М. Чумакова

ISBN 978-5-458-28587-2

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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 оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном 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.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizdat.ru/reprint

www.pdflib.com

УРОК 1

I. Вводная и подготовительная части. Изучение правил поведения занимающихся в процессе подготовки к занятиям. Построение, рапорт, проверка группы. Беседа на тему: «Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий». Строевые упражнения. Упражнения в движении. Знакомство с упражнением — кувырок вперед.

II. Основная часть. Изучение приемов самостраховки при падении на бок из положения приседа. Стойки, дистанции, передвижение самбиста. Изучение приемов в стойке: бросок задней подножкой под выставленную ногу. Учебная схватка — задняя подножка. Изучение приема — удержание сбоку. Учебная схватка в удержании сбоку.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Длительность первого урока увеличена на 30—40 мин. Тренер назначает сбор группы за 30—40 мин. до начала урока на улице перед входом в помещение для занятий. В назначенное время он встречает занимающихся и проводит их в зал. По дороге он показывает борцам раздевалку, куда они должны вешать пальто, туалет, который занимающиеся должны посетить перед занятиями, а затем раздевалку борцовского зала, где они должны снять свою одежду и переодеться в спортивную форму. При этом тренер поясняет, как надо надевать спортивную форму, где находиться в зале до команды на построение. Такая подготовка к первому уроку позволяет сразу приучить занимающихся к определенному порядку.

Начиная урок, тренер указывает занимающимся их место в зале и порядок построения. После этого он подает

команду: «Становись!». Если команда выполняется долго, тренер объясняет, что построение следует проводить быстро и подает команду: «Разойдись!». Занимающиеся возвращаются на место, где они должны находиться до начала урока, и снова по команде выполняют построение.

Таким же образом борцы выполняют и другие команды. Очень важно, чтобы занимающиеся также автоматически научились выполнять команду «Стоп!». Во время занятий следует провести тренировку в выполнении этой команды.

Гигиенические требования к занимающимся, к спортивной форме и местам занятий. Занятия борьбой самбо при соблюдении правильной методики обучения и тренировки, требований гигиены, нормального режима труда и быта способствуют всестороннему развитию человека, сохранению работоспособности на долгие годы.

Соблюдение требований гигиены предотвращает заболевания.

Борец должен:

1) строго соблюдать спортивный режим. Регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т. д.;

2) поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь. Занимающиеся обязаны приходить на занятия с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином и различными мазями. Необходимо также следить за ногтями; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);

3) следить за полостью рта. Зубы надо ежедневно чистить и своевременно лечить. Лучше чистить зубы во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополаскивать рот.

Гигиенические требования к спортивной форме: борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю. Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6—8 тренировок).

Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо очищать их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать спе-

специальным лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви исправляют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил, а также не стеснять движений, но и не быть излишне свободной.

Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо застегнуть так, как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована доверху, а концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть застежек, пряжек, остроконечных пуговиц и др.

Гигиенические требования к местам занятий. Входить в зал следует только в спортивной форме. При входе в зал, а также при входе на ковер необходимо вытереть ноги. Перед переодеванием для занятий следует зайти в туалет. Заходить в туалет в спортивной обуви не разрешается.

Зал для занятий борьбой и ковер должны быть чистыми. Чтобы не заносить в зал пыль и грязь, борцы допускаются на занятия только в чистой спортивной форме. В зале следует регулярно проводить уборку.

Вентиляция позволяет создавать в зале нормальный микроклимат. При этом надо следить, чтобы не было сквозняков во время занятий, так как они могут быть причиной простудных заболеваний. Нормальная температура для занятий в зале $16-18^{\circ}\text{C}$. Занятия в зале при температуре менее 10°C и более 25°C не разрешаются. Занятия на улице при температуре менее $+12^{\circ}\text{C}$ и более $+27^{\circ}\text{C}$ запрещаются.

В беседе тренер рассказывает занимающимся о гигиенических требованиях, предъявляемых к местам занятий: как когда и кем проводится уборка зала, как регулировать вентиляцию и т. д. Полезно после занятий организовать уборку.

Рекомендуемая литература. 1. В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. Борьба самбо. ФиС, 1967, стр. 77—86. 2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры. Под общ.

Строевые упражнения способствуют поддержанию на уроке дисциплины и организации занимающихся. К ним относится выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Налево равняйся!», «На первый-второй рассчитайся!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Упражнения в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно решают задачи подготовительной части урока.

Примерные упражнения: 1. Ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. 2. Бег: спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах, на одной, с поворотом в воздухе на 180, 360°, через предметы. 4. Ходьба и круги с вращениями руками вперед и назад. 5. Ходьба с поворотами туловища. 6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 7. Чередование прыжков и бега. 8. Кувырок вперед с места. Поставив ноги вместе и присев не разводя коленей, сильно согнуть спину и поставить ладони на ковер. Чуть приподняться на ногах, затылком коснуться ковра и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине не выпрямляясь. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Обими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам.

Характерные ошибки: 1. Борцы касаются ковра теменной частью головы. 2. Жесткое падение с рук на спину.

Исправление ошибок: 1. При толчке ногами необходимо поднять таз. 2. Следует сгибать руки, а толчок ногами выполнять позднее.

Самостраховка при падении на бок изучается с освоения занимающимся конечного положения (группировка), в которое он должен приходить при завершении броска. Когда группировка изучена (из положения лежа), необходимо быстро научиться приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся выполняют хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную с рукой, производящей хлопок, следует расположить согнутой на ковре около руки.

Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении на любой бок, дается другое упражнение. Занимающиеся, лежащие на одном боку в положении группировки, должны быстро (по сигналу) перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по коврику и занять правильное положение группировки, но уже на другом боку.

После усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытяну-



Рис. 1

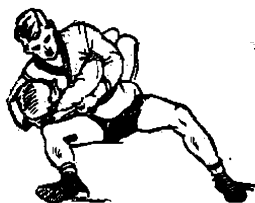


Рис. 2

ты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения занимающиеся выполняют перекат по спине. Коснувшись коврику крестцом, борец хлопает рукой по коврику и перекатывается на бок. После хлопка он занимает положение группировки (рис. 1).

Характерные ошибки: 1. Откидывание головы назад. 2. Хлопок выполняется ребром ладони.

Удержание сбоку (рис. 2). Проведение приема. Атакующий садится сбоку партнера, захватывает одной рукой за его шею, а другой — за руку и прижимает ее к своей груди и боку. Голову наклоняет к коврику около головы партнера.

Характерные ошибки. 1. Атакующий тазом касается грудной клетки противника, последний может легко уйти, перетаскив атакующего через себя. 2. Атакующий выносит обе ноги вперед — противник может выполнить прием — уход садясь. 3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед — противник может уйти через мост. 4. Атакующий неправильно держит руку противника — захватив ее выше локтя, атакуемый может уйти, вращаясь в сторону атакующего.

Учебная схватка на выполнение удержания сбоку. Один из борцов получает задание провести удержание сбоку, а другой — уйти от удержания после сигнала тренера. Через 20—30 сек. тренер подает сигнал к прекращению схватки, борцы меняются ролями.

После того как борцы выполнят удержание, тренер предлагает повторить прием, но уже с другой стороны. После выполнения удержания с обеих сторон тренер

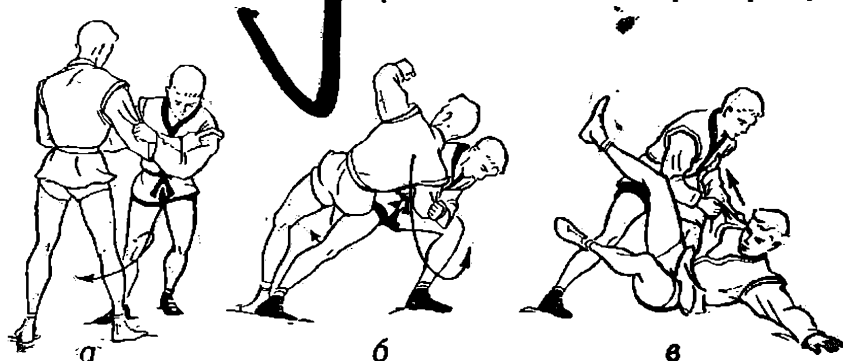


Рис. 3

усложняет условия для атакующего. Атакующему предлагается лежать на спине, не поворачиваясь на живот, защищаться, не позволяя атакующему выполнить удержание. Задача атакующего — провести удержание и держать противника 20 сек. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Задняя подножка под выставленную ногу (рис. 3, а, б, в). Благоприятные условия: прием лучше выполнять, когда противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего.

Подготовка. Резкий рывок, который заставляет противника для сохранения равновесия отклониться назад и уменьшить устойчивость в направлении броска.

Проведение приема. Атакующий ставит ступню сзади между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

Характерные ошибки: 1. Начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад. 2. Атакуемый легко отставляет ногу назад. 3. Атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук.

Схватки на выполнение задней подножки с односторонним сопротивлением. Один из борцов получает задание выполнить бросок задней подножкой, другой — не сгибаться и сопротивляться. Прибегать к контрприемам не разрешается. Можно предложить атакуемому постоянно сохранять правую или левую стойку. Схватка по команде тренера продолжается 1—2 мин. в одной стойке, а затем столько же в другой. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

УРОК 2

I. Вводная часть. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Подготовительная часть. Упражнения для совершенствования быстроты реакции.

III. Основная часть. Изучение самостраховки при падении на спину (из полуприседа). Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе самбо».

В борьбе лежа: изучение переворота с захватом рук. Учебные схватки на выполнение переворотов.

В борьбе стоя: изучение броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением — броски с захватом ног, бросок рывком за пятку.

IV. Заключительная часть. Построение группы. Подведение итогов урока.

УКАЗАНИЯ К УРОКУ

Упражнения на воспитание быстроты реакции выполняются с максимальной скоростью по сигналу. Рекомендуется проводить соревнования: «кто быстрее», «кто больше».

Примерные упражнения:

Строевые (выполняются в быстром темпе): 1. Построение в колонну по одному (в затылок друг другу). 2. Построение в одну шеренгу (плечом к плечу). 3. Построение в две шеренги (из одной шеренги).

Упражнения в беге. Построиться в колонну. Занимающиеся по сигналу тренера рывком бегут до установленного места («финиша»). Бег начинают 4 человека из первой шеренги. Затем по сигналу тренера бег начинают занимающиеся из второй шеренги. То же упражнение: 1) из положения низкого старта, 2) из положения на четвереньках, 3) из положения лежа на животе, 4) из положения лежа на спине.

Самостраховка при падении на спину начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, под-

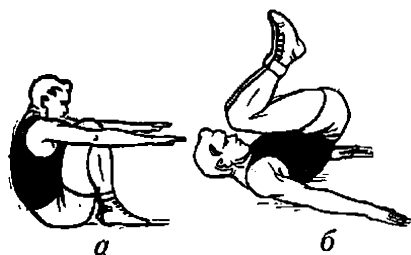


Рис. 4

жать ноги к груди и захватить голени руками. Не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, падать перекатом назад на спину. Руками сделать хлопок по коврику. При падении следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли плавный перекат по спине, поджав ноги к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок выполняется ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу (рис. 4, а, б). После освоения падения на спину из приседа переходят к изучению падений из полуприседа.

Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе самбо». В борьбе самбо запрещается:

- бросать противника на голову;
- выполнять бросок с захватом руки на рычаг;
- при броске падать на противника всем телом;
- делать удушающие захваты;
- зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
- наносить удары, царапаться, кусаться;
- выкручивать шею и сжимать голову противника руками, ногами или придавливать ее к коврику;
- упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

надавливать локтем или коленом на любую часть тела соперника при борьбе лежа;

делать захваты за пальцы на руках и ногах противника;

делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;

проводить болевые приемы при борьбе стоя;

проводить болевые приемы рывком;

делать захваты за костюм ниже пояса и захваты за рукава куртки изнутри;

держаться за покрывку ковра;

выкручивать ногу противника за пятку и выполнять узел стопы.

Объяснение запрещенных приемов следует сопровождать показом.

Литература: Борьба самбо. Правила соревнований. ФиС, 1970.

Переворот захватом рук. (рис. 5, а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, руки расположены узко.

Проведение приема. Встать сбоку партнера на одно колено (ближнее к нему), захватить его дальнюю руку двумя руками за плечо. Подтягивая руку к себе и надавливая плечом в бок атакуемого, перевернуть его на спину.

Характерные ошибки: 1. Захватывая руку, атакующий недостаточно подводит плечо под туловище противника, в результате сталкивает его только на бок, так как перевернуть дальше на спину не может. 2. Захватив руки, атакующий не может столкнуть противника, который упирается в ковер дальней от атакующего рукой.

Исправление ошибок: 1. Необходимо повернуться боком к противнику, положить голову ему на спину, захватить руку и выполнить переворот. 2. Следует изменить направление приложения усилий. Приподнять его вверх, лишая опоры на руку.

Учебная схватка на выполнение переворотов захватом рук. Один из борцов получил задание выполнить пе-



а



б



в

Рис. 5.

реворот захватом рук, другой — сопротивляться, находясь в положении на четвереньках. После захвата атакующим дальней руки атакуемого тренер дает сигнал к началу схватки.

Бросок рывком за пятку (рис. 6, а, б). Благоприятные условия: противник тянет.



Рис. 6

Подготовка: 1. Осаживание на одну ногу. 2. Толчок, вызывающий отставление ноги.

Проведение приема а. Приседая, захватить пятку разноименной ноги противника снаружи, сделать рывок на себя-вверх. Можно выполнять прием без упора в колено (рис. 6, а) или с упором в колено (рис. 6, б).

Характерные ошибки: 1. Проводящий прием поднимает ногу противника вверх прямою, не сгибая ее, упором в колено. 2. При проведении приема атакующий не тянет за пятку противника, а только поднимает ее вверх.

Учебная схватка с односторонним сопротивлением — бросок с захватом ног, бросок рывком за пятку. Один из борцов получает задание выполнить бросок захватом ноги или ног, а другой передвигаться по ковру не наклоняясь и сопротивляться проведению приема. В момент захвата отставлять ногу назад нальзя. Затем борцы по сигналу тренера меняются ролями.

УРОК 3

I. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Упражнения на месте. Кувырок вперед, не сгибая ног.

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.