

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт
физической культуры и спорта

Кафедра
«Гимнастика и спортивные игры»

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа

Физкультурное образование

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОБУЧЕНИЯ САМБИСТОВ ТЕХНИКЕ
БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ

Студент

Абдуллин Марат Рустамович

подпись, дата

Руководитель

Волков В. Г.

подпись, дата

Нормоконтролер

Тома Ж. В.

подпись, дата

Рецензент: Директор МБОУ

«Лицей №55» г. Пензы

должность, место работы

Краличкина Е. А.

подпись, дата

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от «__»_____2023 г. №__)

Заведующий кафедрой

Нестеровский Д. И.

подпись

Работа защищена с оценкой_____(протокол заседания ГЭК от _____№__)

Секретарь ГЭК

Тихонова Ю. И.

подпись

Пенза 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ В САМБО.....	5
1.1 Классификация захватов в самбо	5
1.2 Блок схема тактических действий самбистов в борьбе за захват	8
1.3 Разновидность и вариативность захватов в самбо	12
1.4 Создание благоприятных моментов с помощью захватов со сбиванием в партер.....	21
1.5 Моделирование соревновательной деятельности самбистов в тренировочном процессе	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Методы исследования.....	33
2.2 Организация исследования	39
ГЛАВА 3. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ САМБИСТОВ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ	41
3.1 Особенности формирования навыков борьбы за захват у самбистов	41
3.2 Методика применения подвижных игр в процессе технико-тактической подготовки самбистов борьбы за захват.....	44
3.3 Методика формирования навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов	53
3.4 Динамика показателей технической подготовленности самбистов	56
3.5 Результаты педагогического эксперимента	60
ВЫВОДЫ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ А	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ В	83

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Актуальное значение работы подтверждается современной обстановкой и состоянием уровня развития самбо. В специальной литературе существует множество комбинаций захватов, различных хватов, множество тактических рисунков ведения борьбы за захват, но чаще всего эти знания основываются на собственном опыте спортсменов и тренеров. Большинство специалистов считают, что тема захватов в самбо недостаточно изучена и каждый пытается решить эту проблему самостоятельно.

В соревновательном поединке квалифицированных самбистов от 70-80 % времени уходит на борьбу за захват. В тоже время педагогические наблюдения тренировочной деятельности самбистов позволили выявить дефицит времени, которое тренеры выделяют для изучения и совершенствования борьбы за захват. Чаще всего это обусловлено отсутствием знаний по организации учебного и тренировочного процесса формирования навыков борьбы за захват [7].

Специалисты утверждают, что захват является основной частью приёма. Их необходимо изучать с первых занятий борьбой, так как важным условием для реализации технико-тактических действий в самбо является выполнение захвата. Самбисты, которые успешно владеют навыками борьбы за захват, демонстрируют результативную борьбу на турнирах мирового уровня [29]. Несоответствие соревновательной и тренировочной деятельности самбистов обозначило главное противоречие. Поиск путей и методов разрешения данной проблемы и предопределили актуальность нашей работы – «Современные тенденции обучения самбистов технике борьбы за захват».

Объект исследования – процесс технико-тактической подготовки квалифицированных самбистов.

Предмет исследования – формы, методы, средства и условия реализации современных тенденций обучения технике борьбы за захват в самбо.

Цель исследования – разработать и обосновать современные методики обучения самбистов технике борьбы за захват.

В соответствии с целью и предметом исследования нами были определены задачи:

1) описать разновидности захватов и рассмотреть особенности основы борьбы за захват как неотъемлемую часть технико-тактической подготовки самбистов;

2) разработать и внедрить современные методики обучения квалифицированных самбистов технике борьбы за захват.

Гипотеза исследования. Описанная в нашей работе методика, позволит нам улучшить результативность соревновательной деятельности спортсменов, в следствии повышения мастерства техники борьбы за захват.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы включающего 54 источника и приложения. Текст изложен на 86 страницах.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ В САМБО

1.1 Классификация захватов в самбо

Одной из главных технико-тактических задач в самбо является возможность выполнения эффективных захватов. Только через захват можно оказать влияние на противника. В борьбе самбо А. А. Харлампиев считает, что техника захватов для нападения при борьбе стоя зависит от конструкции задуманного приема [48].

Захват - это операция, позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения атакующих, контратакующих действий. Захваты осуществляются одной или двумя руками. Умение использовать различные захваты, позволяет самбисту замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре и создавать благоприятные ситуации для атаки [1].

На основе анализа различных компонентов и характеристик захватов, приведённых различными авторами, дана оценка недостающих компонентов и характеристик с учётом реальных показателей захватов в соревновательных поединках ударно-силовых единоборств. Полученные результаты свидетельствуют о том, что проблема захватов полностью ещё не решена и требуются соответствующие научно-методические исследования для решения этой проблемы.

Важнейшая функция захвата – влияние на соперника. Точнее, взаимоконтроль. С его помощью единоборцы имеют возможность получать различную двигательную информацию друг о друге, например, о динамической устойчивости противника, направлении его движения или взаимного противодействия и т.п. На основании такой информации можно достаточно точно оценить и определить нужное направление атаки, направление и опасные значения защит и контрприёмов и т.п., т.е. можно предугадать, предвидеть

действия противника. Вне нашего сознания и желания через захват с помощью сенсорных двигательных структур единоборцы имеют возможность почувствовать соперника, прогнозировать его замыслы.

Захват – один из составных компонентов контактно-силовой взаимосвязи определяющий активную часть единоборства, его сущность, смысл – реальное взаимное противодействие в борьбе. Все технические действия с противником можно осуществить только через «захват», то есть, через контактно-силовую взаимосвязь [19].

Захваты делятся на основные, ответные, предварительные и оборонительные.

Основными захватами при борьбе стоя называются такие захваты, которые проводятся для того, чтобы выполнить броски. Самбист осуществляет их до того момента, когда противник навязет свой захват.

Ответные захваты при борьбе стоя – это захваты, которые самбист проводит в ответ на захваты противника, исходя из предоставленных им условий. С ответными захватами также могут быть проведены броски.

Оборонительными захватами при борьбе стоя называются захваты, проводимые для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение противником того или иного броска. Однако в определенный момент оборонительный захват может быть использован самбистом для проведения бросков.

Предварительные захваты при борьбе - это такие захваты, которые дают удобные исходные положения для последующих основных захватов и проведения с ними бросков [21].

На современном этапе развития самбо, дальнейшее расширение арсенала техник тактических действий не представляется перспективным, если не заняться более углубленно вопросом захватов [27].

Изучение специальной литературы, в том числе и зарубежных источников, а так же просмотр соревновательных поединков ведущих самбистов мира выводит нас на назревшую необходимость пересмотра техники

и методики обучения захватам. В связи с поставленной задачей необходимо разработать классификацию захватов, используемых спортсменами при проведении технико-тактических действий в поединке, систематизировать захваты для совершенствования процесса обучения и дать методические рекомендации по подбору упражнений для совершенствования борьбы за захват [54].

Классификация захватов в самбо должна иметь единый критерий, по которому можно сформулировать вариант способа выполнения необходимого захвата в технических действиях. Название каждого захвата должно иметь большую объяснительную информацию [18].

В результате анализа были проклассифицированы действия выбора захвата для атаки, контратаки и защиты на пять групп: захваты, обхваты, упоры, хваты и прихваты. Группы захватов были разделены на подгруппы. В подгруппах показано, за что берется захват (куртка, часть тела). Подгруппы распределены на уровни, где показано, на каком уровне и на какой стороне выполняется захват.

1) Захват - фиксация частей куртки самбо путем сжимания пальцев руки;

Захват выполняется за рукава ниже локтя, выше локтя. За отворот на уровне шеи, плеч, груди, живота. За пояс спереди, сбоку, сзади. За куртку на спине сверху и из-под руки.

2) Обхват - фиксация частей тела противника руками, образуя кольцо;

Обхват выполняется одной или двумя руками. За туловище одной рукой поверх руки и из-под руки. Двух рук из-под рук и поверх рук. Обхват ног может выполняться как одной ноги, так и двух. Двух ног на уровне бедер, коленей, голеней. Одной ноги на уровне голени и колена.

3) Упор - фиксация рукой, частей тел противника для осуществления дистанции;

Упоры осуществляются в плечевой пояс: ладонью, предплечьем, плечом, головой.

В туловище ладонью, предплечьем. В ногу ладонью.

4) Хват - ограничение подвижности частей тела соперника путем фиксации кистью части тела соперника в направлении вероятного отдаления;

Хват выполняют за ногу: это за бедро, подколенный сгиб, за голень и пятку. Также хват выполняется за шею.

5) Прихват - прижимание рукой частей тела соперника к своему телу;

Прихват осуществляют за руку, предплечьем на плече и предплечьем под плече. За шею предплечьем. За туловище сверху и из-под руки.

Таким образом, были рассмотрены:

- 1) Часто применяемые захваты в поединке самбистов для атак и защит;
- 2) С помощью каких действий проводятся атакующие, контратакующие и защитные захваты;
- 3) За что выполнялся захват (куртка, часть тела);
- 4) Уровень и точки выполнения захвата [3].

1.2 Блок схема тактических действий самбистов в борьбе за захват

Схватка самбистов начинается с осуществления захватов, при наличии которых они могут провести результативные атаки и броски. В соревновательном поединке квалифицированных самбистов от 70-80 % времени уходит на борьбу за захват. В статье дана блок-схема, в которой отражается процесс ведения поединка, где захват является связующим элементом тактических действий [29].

Невозможно планировать и выстраивать учебно-тренировочный процесс без аналитического взгляда на соревновательные поединки. Только при тщательном анализе, открывается возможность выявить проблему и найти способы ее решения. Предметом наблюдения является тактические действия борьбы за захват в самбо. Структура борьбы за захват богата своими частями, фрагментами, действиями которые подчинены единой цели в противоборстве. Таким образом, для результативного проведения поединка необходимо четко представлять и проводить последовательные действия при борьбе за захват [2].

Выделив в поединке фрагменты действий самбиста, направленные на достижение определенной цели (в атаке, защите, контратаке) можно разделить весь поединок на отдельные действия, имеющие конкретный алгоритм.

В связи с этим в исследовании мы проработали блок-схему тактических действий атакующего и защищающегося в борьбе за захват, которое является основным элементом (рисунок 1). В осуществляемое борцом тактическое действие вбирает в себя очень много операций, в последующем переходящих в элементы действия. Каждый элемент действия осуществляется посредством захвата. Захват является связующим звеном в построении целостного действия.

Проведя анализ соревновательных поединков, мы проклассифицировали процесс борьбы за захват на четыре основные фазы:

- 1) Самбисты находятся вне захвата и стремятся взять захват;
- 2) Сближение в силовой контакт, когда захват выполнен одним из самбистов, а другим пропущен;
- 3) Выведение из равновесия и вход в прием;
- 4) Бросок-преследование.

Каждая фаза имеет свои тактические задачи:

В первой фазе, когда самбисты находятся еще вне захвата, их задачей является выбрать для себя удобный захват. Совершая работу руками, они берут захваты, а так же защищаются от захватов. Рассмотрев первую фазу, мы разобрали работу рук, совершаемую самбистами, и классифицировали их на шесть действий:

а) Контрудар (боевое самбо) - опережающий удар во время атаки соперника.

б) Подставка - подставление под атаку противника локтя, плеча, предплечья, ладони.

в) Отбив - воздействие своим плечом, предплечьем, ладонью на руку противника с целью смещения и срыва захвата.

г) Блок - воздействие своим предплечьем, ладонью на руку соперника с целью смещения направления удара.

д) Упор - фиксация рукой частей тел противника для осуществления дистанции;

е) Захват - это действия самбиста руками, позволяющее осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью оказания на него влияния (к этому действию так же относятся хват, обхват, прихват).

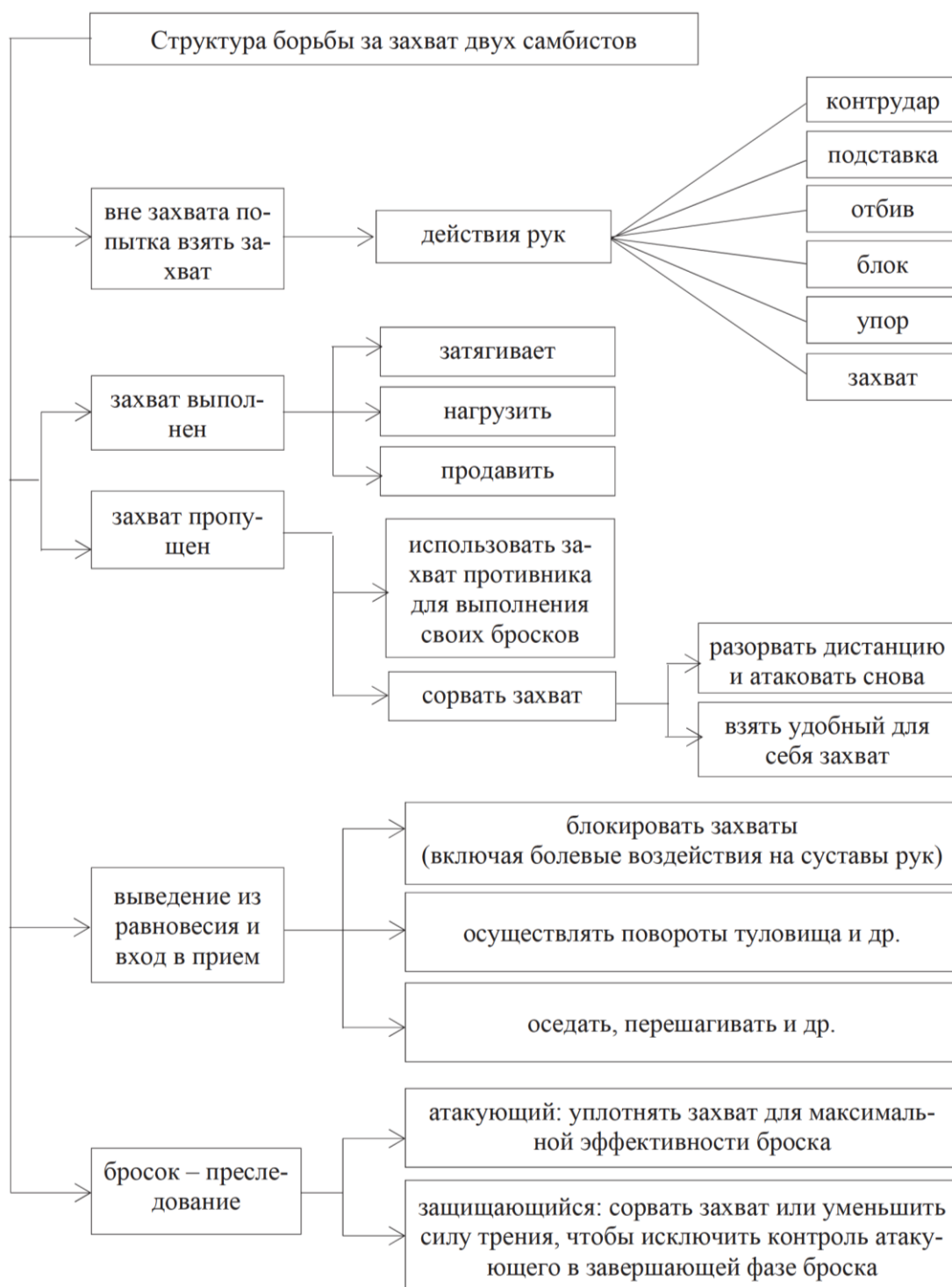


Рисунок 1 - Блок-схема тактических действий в борьбе за захват

Вторая фаза процесса, это когда самбисты сближаются в силовой контакт. При этом обстоятельстве один из самбистов становится атакующим - тот, кто выполнил свой захват, а другой защищающимся - который пропустил захват. При выполненном захвате действия атакующего зависят от конструкции задуманного приема - затянуть, нагрузить, продавить.

Если захват пропущен самбистом, то он с позиции защищающегося может перейти в контратаку, используя захват противника для своих бросков, либо разорвать захват и дистанцию, затем атаковать снова.

В третьей фазе рассматривается ситуация когда один из самбистов переиграл оппонента и выполняет выведения из равновесия и вход в прием. Задача в этой фазы эффективно использовать данный момент для атаки. Действия самбиста

- а) блокировать захваты соперника, включая болевые воздействия на суставы рук;
- б) осуществлять повороты, наклоны, прогибы туловища;
- в) оседать, перешагивать, зацеплять.

При переходе в завершающую четвертую фазу бросок - преследование, где атакующий и защищающийся выполняют свою задачу. Для максимальной эффективности и контроля броска, атакующий должен уплотнить захват. Защищающийся, для исключения контроля атакующего в завершающей фазе броска должен постараться сорвать захват или уменьшить силу трения [30].

В работе А.А. Харлампиева захваты разделены на [48]:

- 1) внезапные захваты (производятся из дистанции вне захвата для немедленного проведения приёма);
- 2) частично внезапные захваты (состоят из прочного захвата одной рукой руки противника и внезапного захвата другой рукой для немедленного проведения приёма);
- 3) предварительные захваты (для взятия основных захватов для завершения приёма). Могут быть предварительные захваты, с которых удобно переходить к новым захватам, позволяющим немедленно провести задуманный

приём и предварительные захваты, с которых удобно начинать проведение приёма;

4) оборонооборонительные захваты для создания видимости защиты.

1.3 Разновидность и вариативность захватов в самбо

При изучении захватов и ответных приемов особенно важна последовательность. Переход от простого к сложному с постоянной увязкой изучаемых вопросов и с общей целью подготовки является основной методикой обучения «Самбо» [17]. Дистанция в основном определяется захватом. В борьбе самбо различают пять дистанций:

1. Дистанция вне захвата — при которой самбисты не касаются друг друга и выискивают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника.

2. Дальняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

3. Средняя дистанция — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища.

4. Ближняя дистанция. Борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу.

5. Дистанция вплотную. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.

Борьба за удобный захват одновременно является и борьбой за дистанцию. Очень редко обоим борцов удовлетворяет одна и та же дистанция. Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приёма составляет очень важную часть борьбы стоя [38].

Захваты делятся на основные и ответные. Самбист, сумевший захватить противника первым, проводит основной захват. Опоздавший захватить первым

приспосабливает свой захват к условиям, представленным его противником, — это и будет ответный захват.

Если самбист, сближаясь с противником, желает добиться дальней или средней дистанции, то он держит свои руки вытянутыми. Если же самбист устремляется к ближней дистанции или дистанции вплотную, то, сближаясь, он держит свои руки поджатыми [46].

Основные захваты, при борьбе стоя, применяются следующие основные захваты:

1. Захват над локтями: захват одежды под разноименными локтями противника.

2. Захват рукавов сверху: захват одежды на плечевых частях разноименных рук противника сверху.

3. Захват под ключицей. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей.

4. Коссой захват. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника.

5. Захват на груди. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди.

6. Захват накрест. Захват одежды на груди за одноимённые отвороты (рука, одноименная с бедром, которое будет подворачиваться, или с ногой, которая будет проводить подхват, должна быть ниже второй руки).

7. Захват пояса спереди. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди.

8. Захват пояса из-под руки. Захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки.

9. Захват пояса через руку. Захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку.

10. Захват пояса через плечо. Захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо.

11. Захват ноги снаружи. Захват одной рукой одежды под локтем, другой — разноименной ноги снаружи за подколенный сгиб.

Захваты при борьбе стоя (рисунок 2). К перечисленным захватам можно добавить любые захваты, согласующиеся с правилами и удобные для проведения того или иного приёма, в различных положениях (рисунок 3) [14].

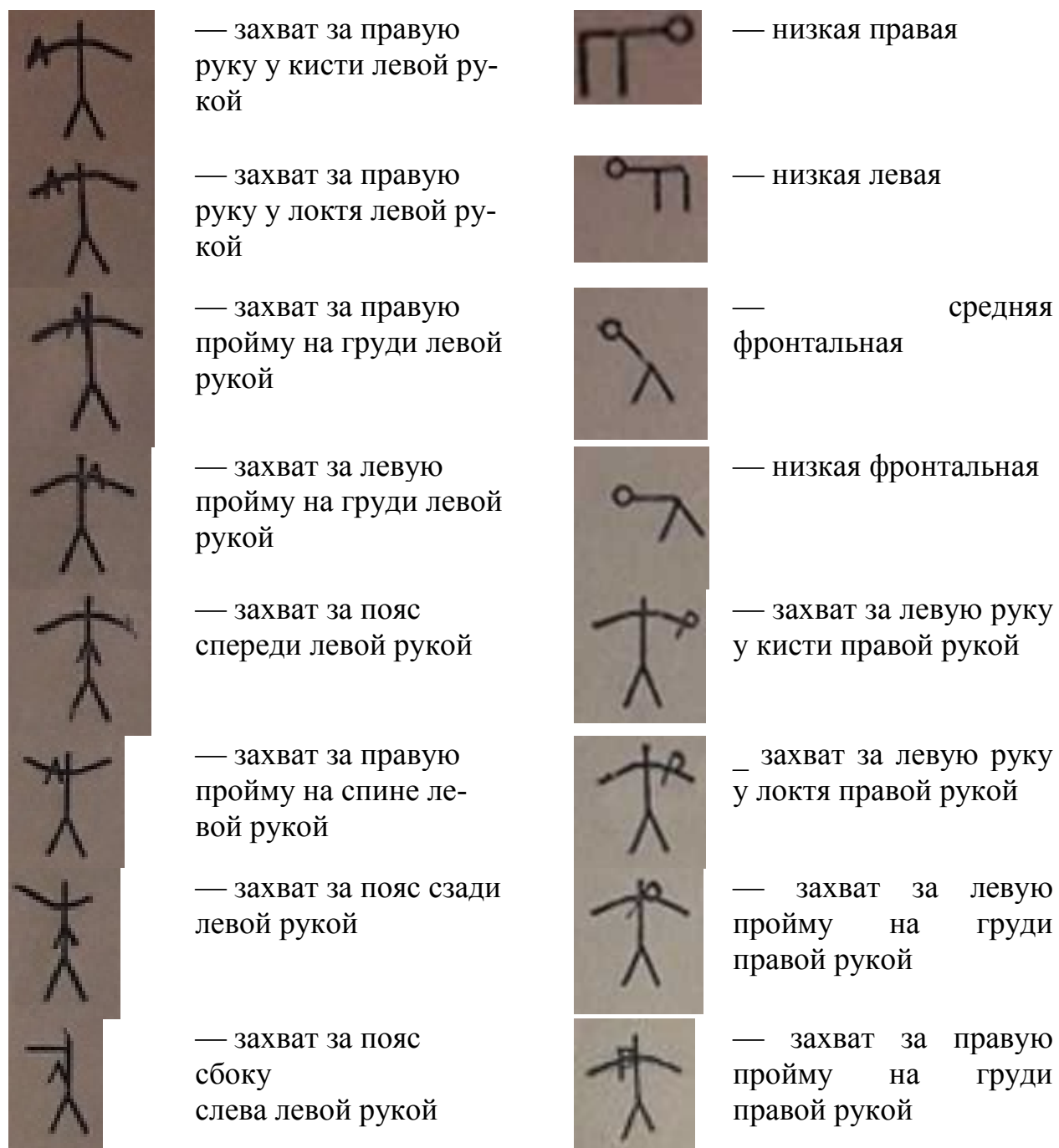


Рисунок 2 - Символы для регистрации захватов [14]

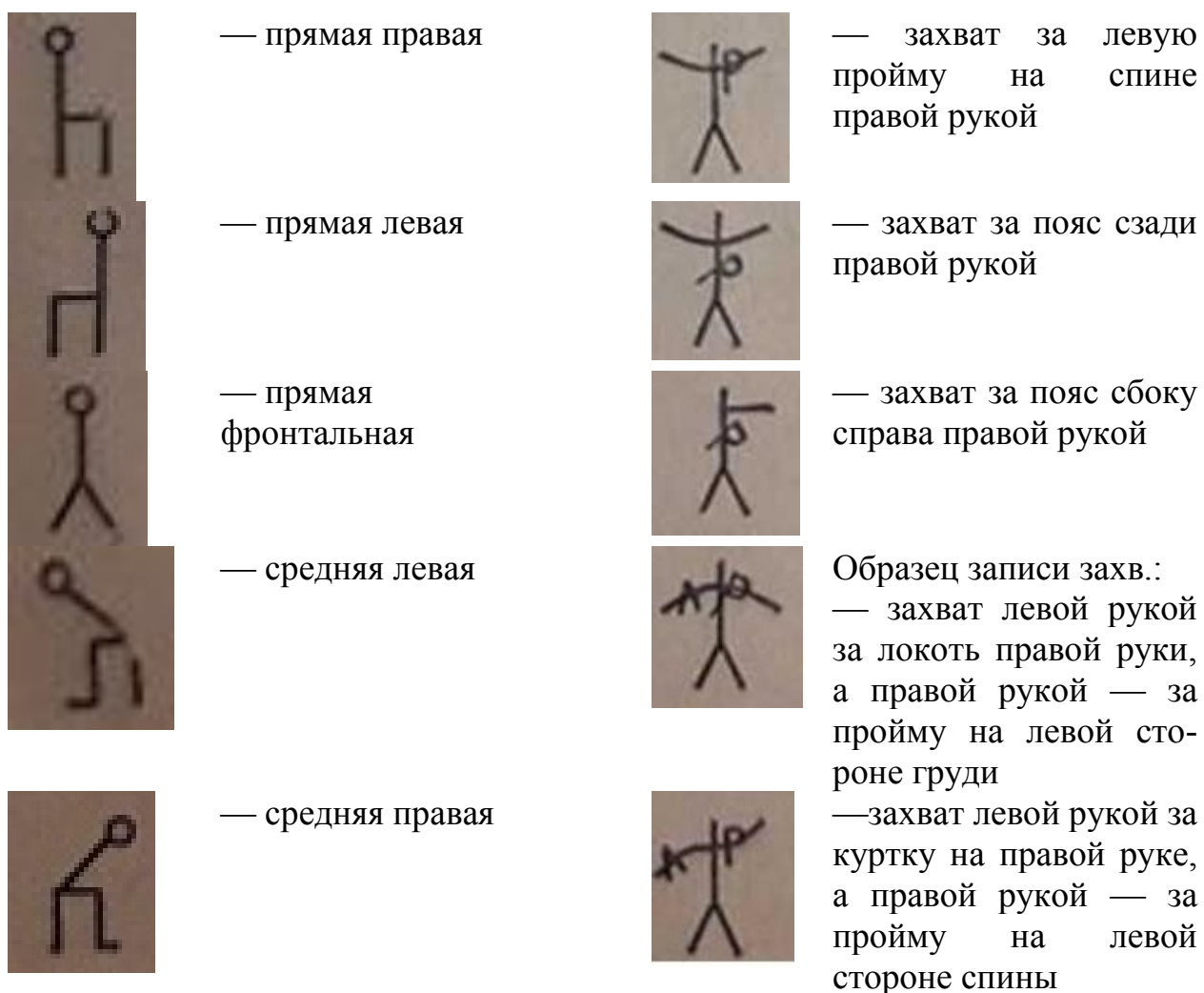


Рисунок 3 - Символика для регистрации стоек [14]

Ответные захваты при борьбе стоя. Наиболее типичные ответные захваты при борьбе стоя:

1. В ответ на захват одежды под локтями можно провести захват одежды на плечах.
2. В ответ на захват одежды на плечах можно провести захват одежды под локтями.
3. В ответ на захват одежды над ключицей можно провести захват одежды под одноименной подмышкой.
4. В ответ на захват разноименной подмышки можно провести захват одной руки. Для этого нужно зажать запястья противника подмышкой и обеими руками захватить одежду на плечевой части той же руки.

5. В ответ на захват одежды на груди накрест можно провести захват одежды под локтями.

6. В ответ на захват пояса спереди можно провести обратный захват руки под плечо, т. е. захватить разноименной рукой запястье противника изнутри на руке, держащей ваш пояс. Кроме того, подводя локоть изнутри, надо захватить этой же рукой под мышку одноименную руку противника.

7. В ответ на захват пояса из-под руки можно провести захват головы; для этого одной рукой провести захват одежды под локтем, а второй захватить голову противника локтевым сгибом, а кистью той же руки одноименную подмышку со стороны спины.

8. В ответ на захват пояса из-под руки провести захват одежды на груди из-под руки.

9. В ответ на захват пояса из-под руки можно сделать нырок под руку противника, сблизиться с ним и обхватить его туловище одной рукой, второй захватить ногу.

10. В ответ на захват над ключицей можно провести захват головы из-под руки. Для этого из-под руки противника обхватите его шею [53].

Передвижения самбиста по ковру. Как бы ни была устойчива стойка самбиста, но если он стоит на одном месте, то любой толчок или рывок его тела грозит потерей равновесия.

Для восстановления равновесия нужно передвигаться в сторону толчков и рывков противника. При передвижении необходимо учитывать, что, делая каждый шаг, самбист на какое-то мгновение оказывается на одной ноге и в это время его положение малоустойчиво. Кроме того, самбист оказывается в неустойчивом положении при любом скрещивании ног. Понятно поэтому, какое большое значение имеет при борьбе стоя правильное передвижение и как важно уяснить себе его основы и практически освоить их.

Как правило, для передвижения надо сначала делать шаг той ногой, которая стоит ближе к цели передвижения, а затем подшагнуть другой ногой для сохранения обычного расстояния между ступнями. Например, нападающий стоит в положении правой стойки и ему нужно продвинуться вперед. В этом случае нужно сделать шаг вперед правой ногой и тут же подшагнуть левой.

Передвигаясь, надо стараться возможно меньше стоять на одной ноге и в стойке шире обычной. Для этого нужно уметь передвигаться не только правильно, но и быстро.

Передвигаясь, не следует делать подряд несколько одинаковых движений: противник может это подметить и использовать в своих интересах.

Следует всегда избегать бесцельных передвижений. Нужно постоянно стремиться занять по отношению к противнику положение, выгодное для проведения задуманного приёма.

Если противник хочет захватить или атаковать своей ногой вашу стоящую впереди правую ногу, то, переменяв правую стойку на левую, вы лишаете его возможности провести намеченные приёмы [46].

Как увеличить свою устойчивость.

Устойчивость самбист может увеличить путём правильного размещения своего тела по отношению к коврику и противнику.

Общеизвестно, что чем большую площадь опоры имеет тело, тем оно устойчивее. Но широкая расстановка ступней, дойдя до известного предела, уменьшает подвижность самбиста, которая так же, а зачастую ещё более необходима для сохранения устойчивости. Поэтому площадь опоры у самбиста редко бывает шире его плеч. В некоторых случаях, выполняя требование относительно расположения проекции общего центра тяжести, самбист может вывести проекцию отдельных частей своего тела к границам площади опоры или даже за эти границы, например при согнутой стойке. В этих случаях устойчивость будет понижаться, следовательно, добиваясь устойчивости,

нужно разместить не только проекцию общего центра тяжести тела, но и проекцию центра тяжести возможно большего числа частей своего тела как можно ближе к центру своей площади опоры. Это осуществляется применением прямой стойки [23].

Передвигаясь, самбист на какое-то мгновение оказывается стоящим на одной ноге. В это мгновение самбист не только имеет малую площадь опоры: проекция его общего центра тяжести зачастую находится вне её. Сохранение равновесия в этих случаях зависит от кратковременности пребывания в этом положении и проявления особой бдительности.

При толчках и рывках противника для сохранения независимости своего равновесия самбист может делать передвижения в сторону усилий противника.

Во всех случаях, когда самбист поднимает своего противника, необходимо так отклонять туловище в противоположную сторону, чтобы центр тяжести самбиста и поднимаемого им противника находился над площадью опоры. Особенно трудно этого достигнуть при поднимании противника, стоя на одной ноге (подхват, подсад голенью и т. п.) [47].

При завершении бросков в стойке падающее тело противника развивает определенную скорость. Чтобы не быть увлеченным сильным рывком в сторону падения противника, самбист должен соответственно отклонить свое туловище, а иногда и откинуть освободившуюся руку в противоположную сторону.

Увеличить быстроту выполнения своего приёма можно путем:

- увеличения быстроты своих движений;
- использования быстроты движений противника;
- уменьшения быстроты движений противника.

Постоянными тренировками можно увеличить быстроту своих движений. Кроме того, можно целым рядом действий добиться увеличения быстроты выполнения намеченного приёма. Этого увеличения быстроты самбисты

добиваются в первую очередь сложением разных движений одного направления в одно сложно координированное движение. Таким образом, скорость движения любой части тела самбиста может состоять из суммы скоростей различных частей его тела. Это позволяет в некоторых случаях увеличивать быстроту выполнения приёма в 2—3 раза.

Так, например, при захвате ноги противника самбист может сложить четыре разных движения, направленных в одну сторону, в одно, довольно сложное, но зато очень быстрое движение. В этом движении вытягивание руки по направлению захвата складывается с одновременным наклоном туловища, шагом вперёд и приседанием на ногах.

Увеличить быстроту выполнения приёма самбист может также путем сложения движений разного направления. Однако в этих случаях увеличение быстроты движения будет не абсолютное, а относительное.

Так например, при проведении подхвата самбист выбивает своей ногой ноги противника из-под его туловища в одном направлении и одновременно с этим рывком увлекает его тело в противоположном направлении. Это встречное движение также ускоряет падение противника.

Следует учитывать и то, что движения самбиста тормозятся весом и захватами.

Для увеличения быстроты нападения ногой самбист должен эту ногу предварительно освободить от веса своего тела. Для увеличения быстроты нападения рукой или туловищем их нужно или совсем освободить от захватов противника, либо выбрать такое направление нападения, при котором данный захват будет меньше всего тормозить движение.

Складывая быстроту встречных движений противника со своими движениями, самбист получает возможность убыстрить начало приёма. Так, делая переднюю подсечку в момент шага противника вперед, самбист складывает быстроту движения своей подсекающей ноги с быстротой

шагающей ему навстречу ноги противника, чем и убыстряет свою подсечку почти вдвое.

Или, делая захват ноги противника во время его шага вперед, самбист также ускоряет свою атаку за счёт сложения скоростей встречных движений — своего и противника.

Если искусственно замедлить движения противника, то движения самбиста станут относительно движений его противника быстрее. Следовательно, он получит преимущество в скорости [51].

При борьбе стоя, удлиняя дистанцию и отставляя назад ногу, подлежащую атаке, мы добиваемся увеличения времени, необходимого противнику для соприкосновения с атакуемой ногой.

Нагружая ногу противника, которой он собирается нападать, частью своего веса и веса противника, а также сковывая захватом часть его тела, которой он собирался атаковать, самбист замедлит атаку противника.

При борьбе лёжа также можно замедлять движения противника.

Известно, что части конечностей человека, суммируясь в своих движениях с движением туловища, имеют тем большую подвижность, чем ближе они находятся к ногтевым фалангам. Следовательно, если нам, например, нужно атаковать предплечье противника, то вначале нужно сковать его туловище, затем плечевую часть его руки и только после этого переходить к атаке предплечья, которое в этом состоянии будет иметь не только медленные, но и крайне ограниченные движения.

Находясь при борьбе лёжа сверху, самбист может прижать своим весом противника, и его движения замедлятся. Находясь при борьбе лёжа под противником, самбист может, непрерывно выводя противника из равновесия, заставить его тратить значительные усилия на восстановление равновесия, это замедлит его движения [2].

При выполнении захватов определяющую роль играют мышцы рук. Соответственно, в методике подготовки к захватным действиям необходимо применять упражнения, которые развивают именно эти группы мышц.

Для этого в учебно-тренировочных процессах применяются общеизвестные упражнения, такие как: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, висы и подтягивания на перекладине, учебные задания с партнёром направленные на борьбу за захват и т.д.

Таким образом, захваты являются основным элементом техники при выполнении бросков. Обучение захватным действиям необходимо проводить на этапе начальной подготовки, т.к. эти действия являются базовыми элементами.

Обучение захватам необходимо осуществлять поэтапно, при этом их освоение должно включать техническую подготовку в упрощённых, соревновательных и усложнённых условиях [4].

1.4 Создание благоприятных моментов с помощью захватов со сбиванием в партер

В схватке самбистов встречаются такие моменты, когда для проведения того или иного броска имеются весьма благоприятные условия.

Как бы ни были коротки эти моменты, ими очень выгодно воспользоваться.

Такие моменты наиболее часто встречаются, когда противник:

1. отвлечен чем-либо, не относящимся к борьбе на ковре;
2. находится в неустойчивом положении:
 - а) наклоняется вперёд и оказывает давление на самбиста;
 - б) переносит тяжесть тела назад и тянет на себя;
 - в) переносит тяжесть тела на одну ногу;
 - г) скрещивает ноги;
 - д) прыгает вокруг партнера;

е) после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера.

Для использования перечисленных и многих других благоприятных моментов необходимо развивать быстроту реакции, а также изучать и осваивать соответствующие каждому такому случаю приёмы.

Если противник во время борьбы отвлекается, то немедленно проводите нападение тем броском, который у вас хорошо тренирован и соответствует направлению усилия противника [50].

Так, например, если противник наклоняется вперёд и оказывает давление на самбиста, следует, делая сильный рывок в направлении действия силы противника, провести один из следующих бросков: бросок через голову; бросок через бедро; бросок захватом руки под плечо; бросок захватом руки на плечо; бросок через плечи.

Если противник тянет на себя самбиста (рисунок 4), то, резко и сильно толкнув противника в направлении его тяги и немного вниз, следует провести один из следующих бросков: заднюю подножку; подбив; зацеп изнутри; бросок захватом двух ног.

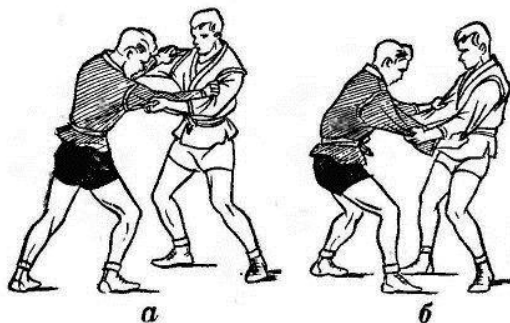


Рисунок 4 - Противник напирает (а) и тянет на себя (б)

Если противник переносит тяжесть своего тела на впереди стоящую ногу, то прежде всего обратите внимание — прямая эта нога у него или согнутая. Если она согнутая (рисунок 5, а), следует захватить ее руками; проводить обвив; отхват; подбив. Если же она прямая (рисунок 5, б), надо проводить переднюю подсечку; подсад голенью; подхват.

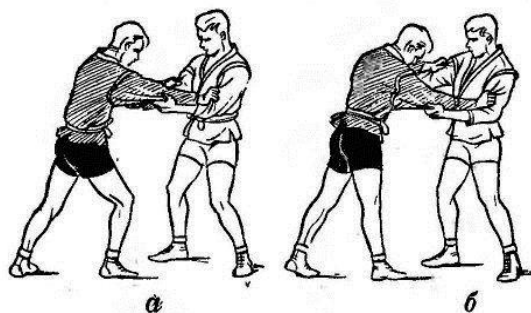


Рисунок 5 - Противник переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сгибая её (а) и держа прямой (б)

Если противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад (рисунок 6), то следует проводить боковую подсечку выставленной вперёд ноги.



Рисунок 6 - Противник переносит тяжесть тела на ногу, отставленную назад

Если противник скрещивает ноги, очень хорошо проводить боковую подсечку; двойной подбив; заднюю подножку; боковую подножку.

Если противник прыгает, то, подсаживая его во время прыжка усилием своих рук вверх и тем самым увеличивая его прыжок, надо провести боковую подсечку, переднюю подсечку.

Если противник, поднимаясь с коленей, опирается на самбиста (рисунок 7, а), то, помогая противнику вставать усилием своих рук, проводите боковую подсечку под ту ногу, которую он первую поставит стопой на ковер (рисунок 7, б, в).

Другими словами, надо уметь подготовить противника к проведению броска.

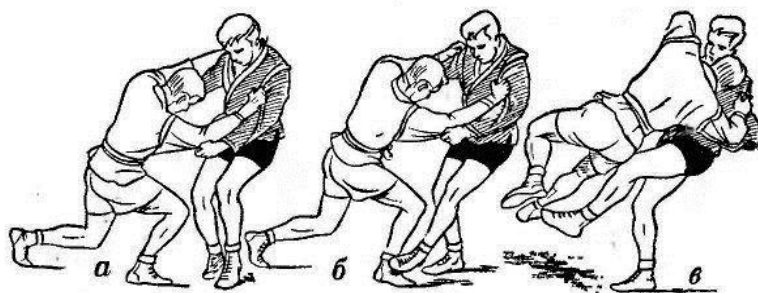


Рисунок 7 - Противник, вставая с коленей, опирается на самбиста (а,б);
самбист проводит боковую подсечку (в)

Опытный противник редко становится сам в рискованное для него положение. Поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на мгновение, создать такое положение, при котором удобно провести задуманный бросок.

Одна и та же подготовка может служить прекрасным началом для многих бросков. Разберём наиболее распространенные способы подготовки, которые имеет смысл изучить вначале отдельно от бросков, чтобы в дальнейшем применять их в проведении разных бросков и с разными захватами.

Сбивание на носки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить левой рукой одежду под правым локтем, а правой за пояс на спине из-под левой руки противника, обеими руками сделать рывок в направлении носков противника и вверх. Чтобы определить направление рывка более точно, нужно мысленно провести линию между ступнями противника и от середины её в сторону носков наметить перпендикуляр (рисунок 8).

С этой подготовкой хорошо проводить: переднюю подсечку в колено; бросок захватом руки на плечо; бросок захватом руки под плечо.

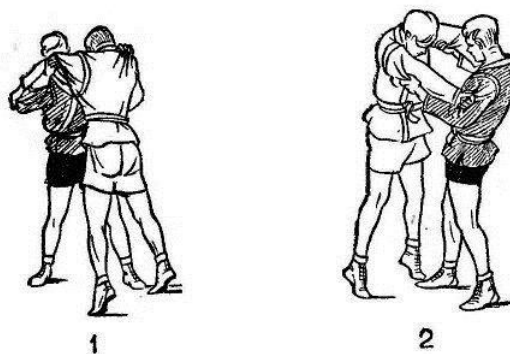


Рисунок 8 - Сбивание на носки (при различных захватах)

Сбивание на пятки. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватите рукава противника. Мысленно проведите линию между пятками противника и от середины этой линии восстановите перпендикуляр. Коротким, но энергичным толчком обеими руками от себя и вниз в направлении данного перпендикуляра заставьте противника перенести вес его тела на пятки. При особо удачном сбивании на пятки оба носка противника слегка приподнимаются от ковра (рисунок 9). С этой подготовкой хорошо проводить заднюю подножку, подбив и зацеп изнутри.

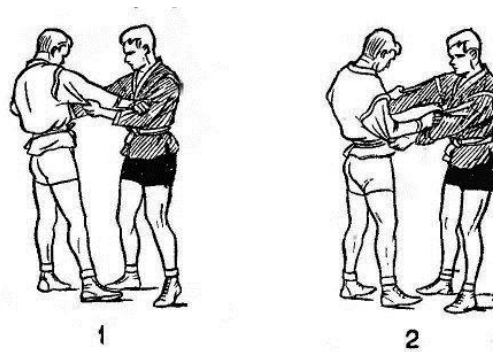


Рисунок 9 - Сбивание на пятки

Осаживание на одну ногу. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под правым локтем противника левой рукой. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро положить предплечье своей правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставить противника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене (рисунок 10, 1). С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку; захват левой рукой правой ноги противника снаружи за подколенный сгиб, а с этим захватом осуществлять заднюю подножку с захватом ноги снаружи и отхват с захватом ноги снаружи.

Осаживание на обе ноги. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, быстро сделать сильный рывок обеими руками вниз—назад. В рывок необходимо вложить вес своего тела и стремиться не

только заставить противника перенести тяжесть тела на пятки, но и хотя бы немного согнуть колени (рисунок 10, 2).

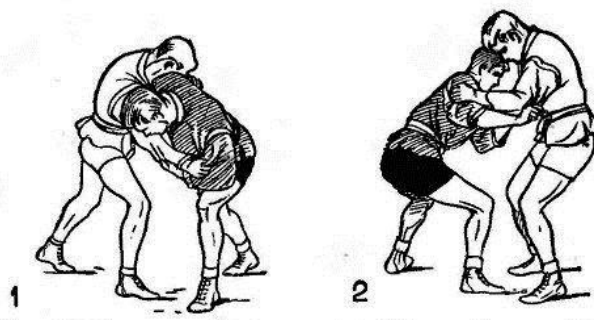


Рисунок 10 - Осаживание на одну ногу (1) и на обе ноги (2)

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок захватом двух ног; двойной подбив; двойной подбив под одну ногу и другие приёмы.

Сгибание противника захватом подмышки. Оба самбиста в правой стойке. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой рукой захватить через его правое плечо правую подмышку со стороны спины. Левой рукой потянуть влево, а правой сделать сильный рывок вниз и вправо, наклоняя противника вправо от себя (рисунок 11).

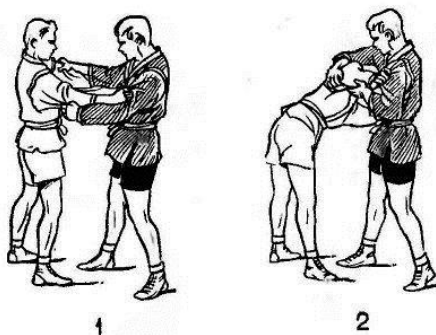


Рисунок 11 - Сгибание противника захватом подмышки

С этой подготовкой хорошо проводить: бросок через голову с захватом головы под плечо; бросок через голову с захватом пояса на спине; переворот с захватом пояса спереди и сзади и другие приёмы.

Поворот туловища до скрещения ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду на плечах противника. В тот момент, когда противник будет становиться на правую ногу, левой рукой потянуть его за рукав вниз и немного влево, заставив его перенести на правую ногу всю опору.

Одновременно правой рукой потянуть одежду вверх, в сторону его спины так, чтобы повернуть его туловище, а левую ногу противника скрестить сзади с его правой ногой (рисунок 12).

С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку; боковую подсечку; двойной подбив и другие приёмы.



Рисунок 12 - Поворот туловища до скрещивания ног

Поворот противника. Оба самбиста в положении правой стойки.левой рукой захватить снаружи правое запястье противника, а правой рукой плечевую часть той же руки снизу. Обеими руками сделать сильный рывок на себя и вправо, заставляя противника повернуться к вам спиной. Правой рукой стараться переместить правое плечо противника возможно больше вправо и вверх. Сделав энергичный рывок левой рукой, освободить ее, чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска (рисунок 13).

С этой подготовкой хорошо проводить: заднюю подножку; подбив; задний переворот и другие приёмы.

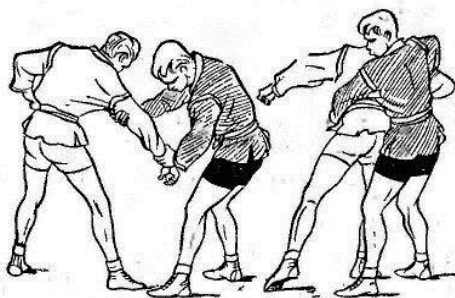


Рисунок 13 - Поворот противника

Приподнимание противника. Приподнимание противника тем легче осуществить, чем ниже будет произведен захват и чем короче дистанция в момент поднимания. Приподнимать противника самбисту необходимо так,

чтобы не дать ему возможности зацепить ногами ноги нападающего. С этой подготовкой, хорошо проводить перевороты, соединяя их с боковыми подсечками, подсадами и подхватами.

Вызов отставления ноги противника. Противник в положении левой, нападающий правой стойки.левой рукой захватить одежду под правым локтем; правой рукой сделать попытку захватить левую ногу противника. В тот момент, когда противник, желая обезопасить ногу, отставит ее назад, вес его тела окажется перенесенным на правую ногу (рисунок 14).

С этой подготовкой правую ногу противника хорошо атаковать: задней подножкой и захватывать ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб.

Длительные подготовки к броскам. Эти подготовки направлены к тому, чтобы посредством длительных воздействий на противника добиться в его стойке тех изменений, которые будут содействовать выполнению броска, задуманного самбистом.

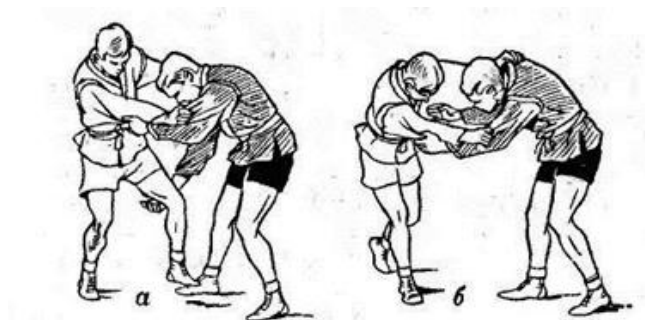


Рисунок 14 - Вызов отставления ноги противника

Процесс составления тактического решения для проведения технического действия складывается из тех же элементов, что и для построения других видов тактики (тактики схватки, соревнований и т. п.). Он включает: получение информации о ситуации, ее оценку, выбор тактики и ее реализацию.

Тактическое подготовительное действия для подавления сопротивления партнера, можно использовать подавление силой. Достигается в том случае, когда при проведении действия создаются условия, в которых проекция центра тяжести противника (ц. т. п.) выводится за границу площади опоры, и он не может восстановить равновесие.

Из наиболее употребительных длительных подготовок можно, например, привести:

1. для проведения бросков с захватом ног или пояса из-под руки — неоднократные попытки захватить голову противника, вызывающие выпрямление его стойки;

2. для проведения бросков с захватом головы противника или пояса через его плечо — неоднократные попытки захватить ноги противника, вызывающие отставление его ног и наклон его туловища вперед;

3. для проведения бросков в направлении от себя — использование непрерывных рывков и тяги на себя, вызывающих через противодействие противника его тягу;

4. для проведения бросков противника вперёд — создание давления на противника и непрерывное оттеснение его, вызывающее его противодействие в виде давления на подготавливающего бросок;

5. для проведения бросков в сторону— использование непрерывных рывков и тяги в сторону, противоположную задуманному броску (используя противодействие противника), или кружение противника. в сторону предполагаемого броска (использование образующейся инерции) [52].

При выполнении подготовительных действий добиваются эффекта, создавая ситуацию, в которой снижается быстрота защитных движений противника. С этой целью можно предварительно нагрузить ту ногу противника, которую он должен переставлять для защиты. Можно выполнять рывок или толчок в сторону отставленной или выставленной ноги. В этом случае противник для выполнения защиты будет переставлять ногу по наиболее длинному пути, а следовательно, затратит на это больше времени. Можно усложнить действие защиты по координации. Для этого рывок или толчок выполняют не по прямой линии, что вынуждает противника начинать защитное движение в «неправильном» направлении [18].

1.5 Моделирование соревновательной деятельности самбистов в тренировочном процессе

В системе подготовки самбистов особым компонентом является спортивная тренировка спортсмена. Эта система объединяет в себя техническую и тактическую подготовки, общую и специальную физическую подготовки, психологическую, теоретическую и другие виды подготовок [15].

В работе Е.М. Чумакова есть утверждение, что самбо является сложным видом двигательной деятельности [49]. Е.М. Чумаков ратифицировал: «что система подготовки самбиста требует привлечения разнообразных подходов к выбору средств и методов, таких как: специальная физическая подготовка, нетрадиционные методы тренировки, моделирование тренировочной и соревновательной деятельности».

Соревновательная деятельность самбистов – это система, обуславливаемая иерархичностью подсистем и элементов определяющая несколько показателей качественных уровней: тренированности и «спортивной формы». Для их исследования и совершенствования необходимы специфичные методы [25].

В соревновательной практике самбо достаточно часто встречается таких примеров, когда самбисты, имеющие большой опыт участия в соревнованиях, несмотря на техническую подготовленность, обладают низкой тактической грамотностью. Здесь мы определяем вытекающую проблему, что многие проигрыши наших самбистов объясняются этим упущением.

В работе Е.М. Чумакова указано: «что одним наиболее эффективным решением вопроса повышения мастерства самбистов, является моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях тренировочного процесса» [50]. Последние годы метод моделирования непосредственно в спортивных единоборствах актуализировался и вышел на новый импульс.

Ряд исследователей, включая Е. М. Чумакова, изучали технико-тактическую подготовку самбистов, исходя из цели повышения эффективности подготовительного процесса перед ответственными соревнованиями [14]. В

рассматриваемом контексте очевидна необходимость применения нового, комплексного подхода к изучаемым категориям, который будет носить системный окрас и сопровождаться глубоким анализом. Исследовательская соревновательная деятельность позволит получить данные, на которых будет выстроен современный процесс подготовки самбистов.

Главный интегральный показатель подготовки спортсмена-самбиста – технико-тактическая деятельность, которая случит индикатором сочетания и отражения всех сторон подготовки. Немаловажное значение при установлении направленности тренировок имеет формирование представления о технико-тактической подготовке занимающихся самбистов. Е.М. Чумаковым разработана методика регистрации технических действий при проведении схваток между самбистами [50]. Автором внесена разработка регистрации двигательных действий, которая позволила устанавливать модели технико-тактической подготовленности самбистов. В рассматриваемом исследовательском ракурсе ряд специалистов утверждают, что такие показатели, как активность атаки, эффективность защиты и атаки, вариативность технических действий служат ведущими критериями соревновательной деятельности в единоборстве.

В этой связи анализ соревновательной деятельности становится предметом пристального внимания, поскольку это прямой путь к повышению эффективности тренировочного процесса с учётом специфики соревновательной деятельности [40].

Более точно определить уровень подготовки спортсмена позволяет умозрительная модель самбиста, который, например, является победителем определённых соревнований. Основой составления такой модели являются количественные характеристики подготовки спортсменов, которые объединены по какому-либо признаку. На следующем этапе эти количественные характеристики в виде среднестатистических данных сопоставляются с показателями выбранных спортсменов. Такой подход позволяет определить недостатки и достоинства уровня подготовки.

Проблема системно-структурного подхода, рассматриваемая в представленной работе, позволяет детализировано изобразить исследуемый объект и акцентировать внимание на первостепенных элементах тактических и технических действий. Такая формулировка вопроса позволяет сконцентрировать внимание специалистов на анализе разнообразных структурных движений, их внешних и внутренних характеристик, взаимодействий различных звеньев тела [42].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Исходя из поставленных задач, были выбраны методы, отвечающие требованиям, предъявляемым к проведению исследований в области теории и методики физической культуры и спорта:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анкетирование и опрос
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

Анализ научно-методических материалов и методического опыта тренеров-практиков применялся с целью изучения техники выполнения захватов в самбо и их методики обучения. В процессе исследования проанализированы и обобщены данные из различных отраслей знаний: теории и методики физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, математики и других наук. В ходе анализа работ отечественных и зарубежных авторов было выявлено, что на каждом этапе подготовки, у самбистов низкая реализация атакующих технических действий на соревнованиях связана с не эффективным использованием захватов. В то же время анализ данных научно-методической литературы показал, что в самбо недостаточно изучались применяемые средства, методы, этапы обучения с определением задач, отражение соревновательной деятельности и её моделирование, направленные на формирование двигательного навыка взятия захватов на стадии базовой подготовки.

На этой основе определялась направленность исследования, подбор комплекса методов для его проведения, исследовательский подход, формулировалась тема магистерской диссертации.

Анкетный опрос

Анкетный опрос тренеров по самбо в МБУ СШОР «Витязь», проводился для выявления мнения по актуальности вопроса «захватов в самбо», а также проблемах формирования техники и тактики выполнения захватов (приложение А).

В анкете предлагались вопросы и варианты ответов на них, по технике выполнения захватов, влияющих на факторы средств и методов обучения методики развития физических качеств, а также структуре учебно-тренировочного занятия. Проведение исследования актуальности нашей проблемы позволило выявить, насколько освещён вопрос захватов в самбо, и с этой позиции мы оттолкнулись на дальнейшее изыскание и изучение данной проблематики. В связи с актуальностью и необходимостью разработки методики, первоначально было проведено анкетирование тренеров вуза и СШОР.

В опросе приняло участие 23 специалиста по самбо. Мы им предложили прояснить свой подход, технико-тактического обучения касающегося проблемы захватов в самбо. Их ответы образно выявили, что обучение захватам необходимо проводить на стадии базовой подготовки, при этом нужно применять игровые задания и упражнения с партнёром, а в учебно-тренировочном занятии больше половины времени использовать для освоения технико-тактических действий.

Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения проводились в течение всей исследовательской работы, как на соревнованиях, так и тренировочных занятиях в МБУ СШОР «Витязь» г. Пенза.

В процессе проведения наблюдений за учебно-тренировочными занятиями самбистов, выявлялись средства обучения захватам, и было установлено, что на занятиях, как правило, не уделяется достаточно внимания их обучению, а основное время тренировки выделяется на обучение броскам. Анализ педагогических наблюдений выявил недостаточную технико-тактическую подготовленность спортсменов из-за неумения технически эффективного взятия и фиксации захватов, а также недостаточного арсенала захватов, применяемых ими в атаках, защитах и контратаках, что в итоге приводит к низкому уровню тактического проведения схватки. Это послужило основой для разработки собственной методики формирования навыков борьбы за захват в технической подготовке самбистов.

Для анализа соревновательных поединков проводилось педагогическое наблюдение [25]. Каждый соревновательный поединок записывается на видеокамеру.

Для анализа и получения информации в соревновательной деятельности самбистов, нами использовалась видеозапись Чемпионата Пензенской области по самбо среди мужчин. Было проанализировано 49 поединков в средних весовых категориях. При этом определялись результативные и наиболее часто применяемые захваты, а также соотношение выполненных захватов к реализованным захватам.

Анализ производился на основе расчёта количественных характеристик технико-тактических показателей, которые позволяют оценить различные стороны готовности и аспекты соревновательной деятельности самбистов.

В данном исследовании были выявлены факторы, влияющие на эффективность борьбы за захват, проводилась систематизация захватов

применяемых в самбо, разрабатывалась классификация основных захватов в самбо и модель процесса борьбы за захват.

Педагогический эксперимент

Для проверки эффективности разработанной методики обучения захватам в самбо, был проведён педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте предусматривалось, что в тренировочном процессе будет осуществляться разнообразный поиск вариантов формирования навыков борьбы за захват, который способствовал бы более успешной технической подготовленности испытуемых самбистов.

Основная задача педагогического эксперимента заключалась в разработке современной методики формирования навыков борьбы за захват в подготовке самбистов.

Перед началом эксперимента были проведены тестовые контрольные испытания для определения уровня технической и физической подготовленности испытуемых.

В педагогическом эксперименте, который проводился на базе МБУ СШОР «Витязь» г. Пенза, приняло участие 20 самбистов с квалификацией первого взрослого разряда и КМС.

Из них были составлены две группы - контрольная и экспериментальная по 10 спортсменов в каждой. Продолжительность занятий и объем нагрузки были одинаковы для контрольной группы (КГ) и для экспериментальной группы (ЭГ). В ходе организации педагогического эксперимента решалась главная задача: экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Различия в подготовке самбистов заключались в следующем. Контрольная группа тренировалась с использованием распространённой методики обучения, направленной на эффективность выполнения приёмов, когда не уделяется особое внимание формированию навыка выполнения

захватов, как основного компонента технико-тактической деятельности (ТТД). В экспериментальной группе спортсмены тренировались по разработанной нами методике, когда первоначально осуществлялась технико-тактическая подготовка (ТТП) с помощью специальных заданий направленных на эффективность выполнения захватов в ТТД. И только освоив захваты как базовый компонент ТТД, приступали к совершенствованию борьбы за захват, как базового компонента ТТП самбистов.

Перед первым этапом эксперимента, для определения уровня технической подготовленности использовались тестовые задания [22]:

1) подвороты на бросок. Тестовое задание выполняется из правосторонней или левосторонней стоек с захватом за отворот и рукав. Регистрируется техника исполнения подворотов и максимальное количество подворотов, выполненных за 60 секунд.

2) 12 бросков из всех классификационных групп с 6-ю разными захватами. Броски выполняются из произвольных стоек с любыми захватами. Регистрируется техника исполнения бросков и время выполнения 12-ти бросков.

3) броски из всех классификационных групп. Броски выполняются из произвольных стоек с любыми захватами. Регистрируется техника исполнения бросков и количество выполненных бросков за 60 секунд.

Первый этап педагогического эксперимента длился в течение одного месяца. Особенностью данного этапа являлось то, что самбисты экспериментальной группы, в особо отведённое время тренировочного занятия изучали захваты, технику и тактику их выполнения в соответствии с разработанной нами классификацией. Так же давались задания на основе разработанной нами структуры технико-тактических действий в борьбе за захват, применяя целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный и игровой методы обучения.

В конце первого этапа было проведено повторное тестирование технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп.

Тестирование подготовленности самбистов на различных этапах экспериментальной работы позволило определить их уровень технической подготовленности.

Второй, он же заключительный, этап подготовки длился два месяца, в течение этого времени самбисты ЭГ совершенствовали захваты в целом комплексе ТТД. В тренировочной работе использовался игровой и соревновательный метод.

Так же по заданию отрабатывались элементы технико-тактического мастерства: атакующие и контратакующие действия. Эпизодические интенсивные поединки обеспечивали возможность выполнения целевых технико-тактических действий, а также способствовали повышению силовой локальной выносливости.

Достоверность, логичность и обоснованность полученных в педагогическом эксперименте результатов обеспечены надёжной теоретико-методологической базой, логистикой исследования, адекватностью используемых методов поставленным задачам, корректной статистической и математической обработкой экспериментальных данных [23].

Тренировочные занятия проводились ежедневно пять раз в неделю, в течение трех месяцев. Тренировочные условия, продолжительность, объем и интенсивность выполняемых упражнений, комплекс средств были единообразны для рабочих групп.

Методы математической статистики

Для обработки и анализа экспериментальных данных проводилась статистическая обработка полученных результатов эксперимента. В подсчёте

математико-статистической обработки вычислялись: среднее арифметическое значение и ошибка среднего.

При нормальном распределении выборки достоверность различий между средними арифметическими значениями определялась по t-критерию Стьюдента. Сравнение двух средних нормальных генеральных совокупностей, дисперсии которых неизвестны и одинаковы в случае малых независимых выборок ($n < 20$, $m < 20$) вычисляются по формуле:

$$T_{\text{набл}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{(n-1)s^2_x + (m-1)s^2_y} \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}}$$

Достоверность различий считалась существенной при уровне значимости ($\alpha=0,05$), что является надёжным при проведении педагогических исследований.

Полученные результаты исследования обрабатывались и анализировались.

2.2 Организация исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами исследования проводились в три этапа, в период с 2020 по 2022 гг. на кафедре “ГиСИ” ИФКиС ПГУ совместно с МБУ СШОР «Витязь» г. Пенза.

В программе первого этапа исследований (2020–2021 гг.) изучалось состояние вопроса – идеи и позиции специалистов в самбо. Их взгляд и позиции к классификации захватов и комплексу технико-тактических действий. Изучались средства, методы, этапы обучения с определением задач каждого периода предлагаемыми авторами.

На втором этапе (2021-2022 гг.) изучались различные способы выполнения захватов, проводилось исследование по взаимодействию партнёров в системе «атакующий-защищающийся» при выполнении технико-тактических

действий, выявлялись часто применяемые и наиболее результативные захваты путём подсчёта результативных атак с использованием различных захватов.

Анализ данных педагогических наблюдений выявил недостаточную технико-тактическую подготовленность спортсменов из-за неумения технически эффективного взятия и фиксации захватов, малой базы захватов, применяемых ими в атаках, защитах и контратаках.

Выявлялись факторы, влияющие на эффективность борьбы за захват, проводилась систематизация захватов, применяемых в самбо.

Результаты исследований по теме магистерской обсуждались на научно-практической конференции в ПГУ ИФКиС на кафедре «ГиСИ».

Третий этап (2022 г.) был посвящён разработке методики формирования навыков эффективной борьбы за захват, развитию физических качеств, необходимых для результативного его выполнения, отбирались необходимые для этого средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

На этом этапе апробировалась предложенная методика формирования навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов.

В заключительной стадии магистерской работы проводилась обработка и анализ результатов педагогического эксперимента, обобщение и теоретическая интерпретация, а также формулирование выводов и практических рекомендаций, оформлялся текст магистерской.

ГЛАВА 3. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ САМБИСТОВ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ

3.1 Особенности формирования навыков борьбы за захват у самбистов

Формирование навыков борьбы за захват в самбо нужно начинать на стадии базовой подготовки – так считают 72 % опрошенных специалистов. 28 % опрошенных придерживаются другого мнения и утверждают, что начинать нужно на стадии реализации индивидуальных спортивных возможностей (приложение А).

Умение брать и реализовывать захват в ТТД формируется машинально в учебно-тренировочном процессе и соревновательных поединках – так считает 15 % тренеров. В тренировочных процессах необходимо применять технические средства (специальные тренажёры) – так считают 33 % опрошенных, а вот 52 % специалистов считают, что в учебно-тренировочном процессе самбистов необходимо использовать комплекс технических упражнений и игровых заданий (рисунок 15)

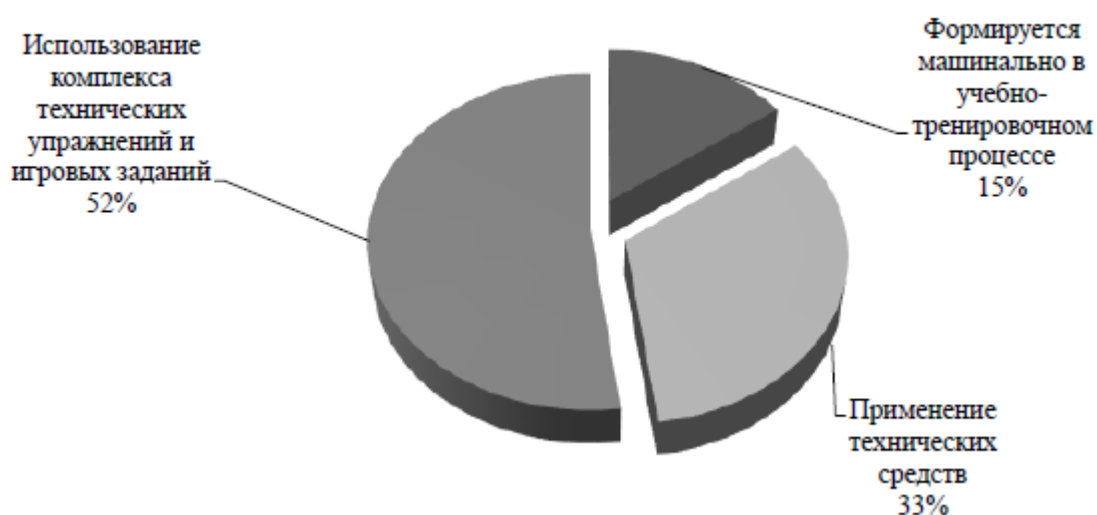


Рисунок 15 – Средства и методы необходимые для обучения захватам в самбо
(по мнению специалистов)

На эффективность реализации захватов будет влиять технико-тактическая подготовленность – так считает 63 % опрошенных специалистов, а 25 %

проанкетированных считают, что психологическая подготовленность спортсмена.

Физическую подготовленность посчитали приоритетной 12 % опрошенных (рисунок 16).

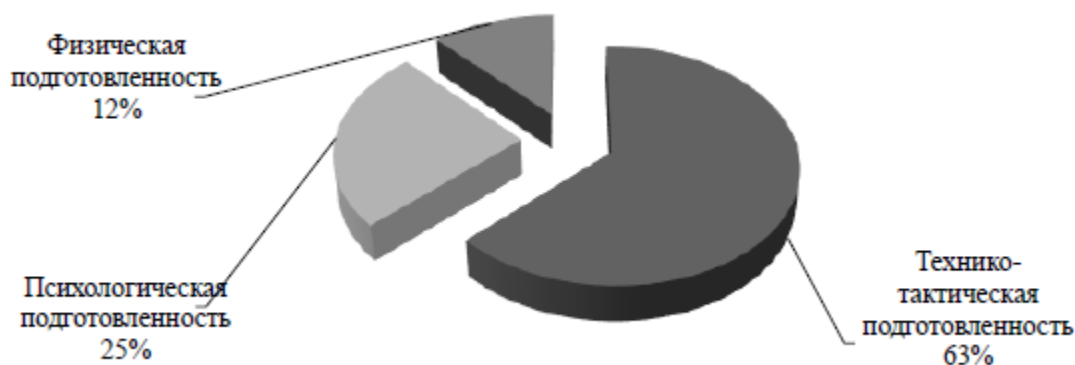


Рисунок 16 – Влияние различных видов подготовки на эффективность выполнения и реализации захватов в самбо (по мнению специалистов)

В вопросе планирования занятия ответы в процентном соотношении распределились следующим образом: 28 % тренеров на обучение захватам уделяют порядка 15 % тренировочного времени, 30 % времени от тренировки обучению захватам выделяют 57 % специалистов, а остальные 15 % тренеров отдельного времени на захваты не выделяют, не считают это необходимым (рисунок 17).



Рисунок 17 – Доля времени в учебно-тренировочном занятии для обучения и совершенствования борьбы за захват (по мнению специалистов)

Десять процентов опрошенных предположили, что процесс тренировки самбиста должен быть направлен на развитие тех физических качеств, которые соответствуют структуре движений в борьбе за захват, 26 % утверждают, что первично нужно уделять время изучению техники, а 64 % считают, что комплексно в сопряжении техники и тактики захватов (рисунок 18).

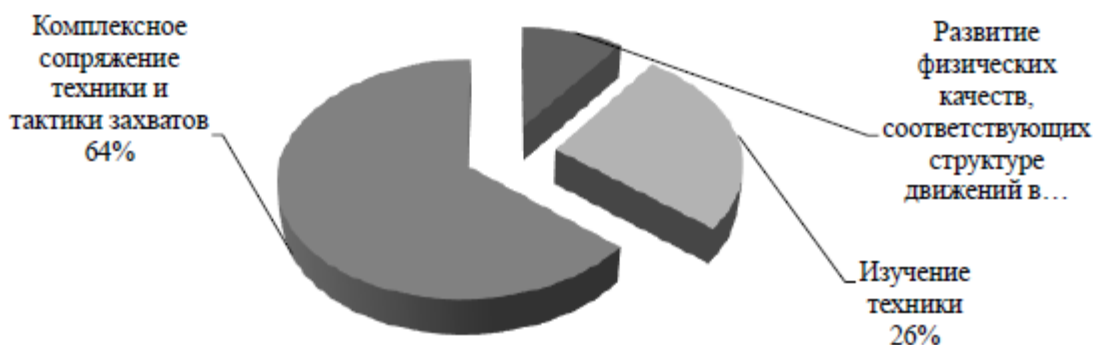


Рисунок 18 – Направленность подготовки при формировании навыков борьбы за захват на стадии базовой подготовки самбиста (по мнению специалистов)

Ответы специалистов с большим перевесом разделились: 88 % опрошенных не удовлетворены состоянием дел по данному вопросу, а 12 % ответили, что пособий достаточно.

В самбо существует большое количество вариантов и видов захватов. Захват является исходным моментом взаимодействия между соперниками – об этом можно говорить утвердительно [20].

В полноформатном объёме раздел захватов в самбо не раскрыт и поэтому вызывает много актуальных вопросов [26]. Специалисты в области самбо считают это важным ответвлением в ТТП подготовке самбистов, и утверждают, что конкретных, логически построенных методик формирования навыков борьбы за захват сегодня нет, что и подтвердилось в проведённом нами исследовании.

В современной технико-тактической подготовке и для повышения эффективности тренировочного процесса, мы считаем, что необходимо обратить особое внимание на формирование навыков борьбе за захват, это будет способствовать росту технико-тактической оснащённости самбистов.

3.2 Методика применения подвижных игр в процессе технико-тактической подготовки самбистов борьбы за захват

Нет сомнения в том, что подвижные игры необходимы в тренировочном процессе на каждом этапе специализации. На сегодняшний день, практически во всех видах спорта стали широко использовать игровой метод как эффективное средство учебно-тренировочного процесса [28].

Для быстрого освоения технических приемов и элементов ведения борьбы в учебно-тренировочный процесс необходимо включать активные методы и средства обучения, одними из которых являются игры, игровые упражнения.

Успешность применения различных борцовских приемов во многом зависит от умения хорошо маневрировать по ковру, чувствовать дистанцию, выбирать выгодную позицию, осуществлять захват и освобождение от захвата [6]. Борцам нравится изучать сложные броски, осваивать новые приемы. Для того чтобы повысить интерес обучаемых к базовым элементам, полезно применять различные специализированные подвижные игры [11].

В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества человека, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях [24]. В комплексе с игровыми упражнениями гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, активно развиваются физические качества, проявляются творческие способности и т. д.

Двигательные навыки, приобретенные в игре, особенно длительны и прочны. В то же время системное использование спортивных, подвижных и специализированных игр в учебно-тренировочном процессе по самбо со взрослой молодежью представлено в научных исследованиях и учебно-методической литературе.

Использование в качестве метода физического воспитания и спортивной тренировки игр и игровых упражнений стали все шире применять в последнее время на своих занятиях педагоги и тренеры. С помощью игр, игровых упражнений, подвижных игр, специализированных игр, комбинированных эстафет на учебно-тренировочных занятиях у занимающихся развиваются физические качества, совершенствуется специальная физическая подготовка, повышается тактико-техническое мастерство и т. д [37].

Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствует не только формированию и закреплению у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют их двигательную активность. Все это в целом способствует гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата и стимулирует функциональную деятельность организма занимающихся. Игры помогают педагогу-тренеру повысить эмоциональный фон учебно-тренировочных занятий, способствуют восстановлению сил в процессе игры, облегчают овладение учебным материалом [10].

Особое значение имеют в тренировочном процессе специализированные игры, которые направлены на развитие специальной физической подготовки, обучение и совершенствование техническим действиям и тактики поведения в соревновательных условиях у занимающихся. Использование специализированных подвижных игр как соревновательный метод при совершенствовании тактико-технических действий является также одним из способов психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. В то же время анализ научной и учебно-методической литературы показал, что недостаточно разработано программно-методическое обеспечение применения игрового метода обучения на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов. Как показывает практика, игры в основном применяются в детском возрасте, у взрослых спортсменов только в подготовительном этапе, учебно-тренировочные занятия направлены

на традиционное монотонное использование средств физических упражнений. [8].

Таким образом, в физическом воспитании и спортивной тренировке недостаточно полно разработана система и методика применения игровых упражнений на всех этапах учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов. Для определения состояния исследуемой проблемы нами проводился широкий анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы, изданной как в нашей стране, так и за рубежом. Изучались, анализировались и систематизировались вопросы современного учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов, активные методы и инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса, моделирование педагогических процессов и т. д.

В процессе экспериментальной работы проводилась корректировка задач исследования, разрабатывались блоки игровых упражнений, формировалась структура и содержание методики применения активных форм физических упражнений на различных этапах учебно-тренировочного цикла. Данный анализ показал, что в теории и практике спортивной тренировки недостаточно уделяется внимание игровым методам подготовки спортсменов. Тренировочный процесс, строго регламентирован общепринятой системой подготовки спортсменов, где необходимо выполнить определенный объем тренировочной работы, и все это порой выполняется в монотонном режиме, на низком психоэмоциональном уровне, что в конечном итоге приводит к перегрузке организма занимающихся, появлению травм, нежеланию тренироваться и т. д.

Учитывая вид спорта, специалистами разрабатываются специализированные игры, в содержание которых входят специфические элементы двигательных действий (рисунок 19) [31].

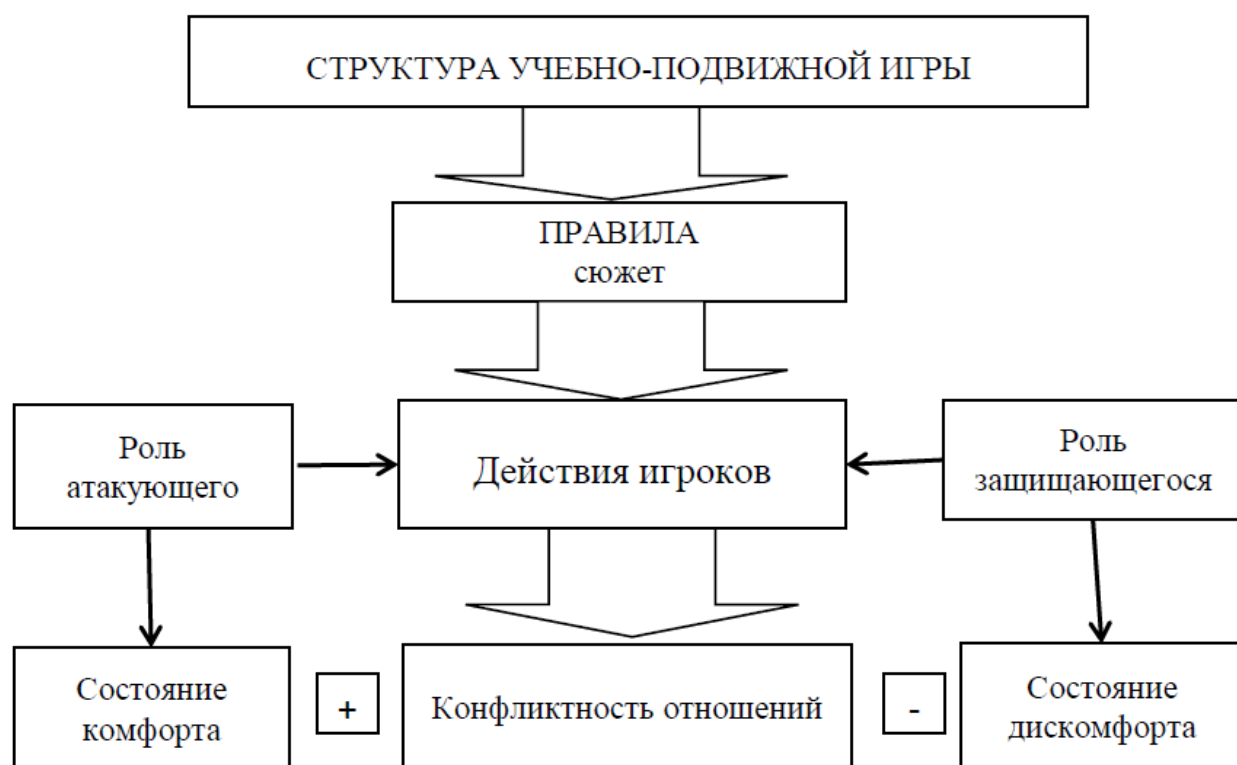


Рисунок 19 – Структура учебно-подвижной игры

В специализированных играх так же формируются необходимые для спортсменов качества, такие как: физические, психические, функциональные. Использование подвижных игр в учебно-тренировочных процессах вызвана тем, что, освоив специальные движения и средства, необходимо интегрировать в практическое их применение. Тренеру нужно увидеть, как будут применяться приёмы в поединках, какими подготовками, тактическими действиями.

В этих случаях обычно применяется соревновательный метод обучения. Для решения проблемы разрабатываются правила ведения противоборства, в них присутствуют игровые элементы (рисунок 20). Например, победа будет присуждена за то, кто первым коснётся той или иной части тела, или первым возьмёт захват. Такие задания в игровой форме представляют собой подвижные игры, которые можно трансформировать под специализацию выбранного вида спорта С.М. Толмачев, Д.В. Герасименко, С.Е. Табаков и др. [16, 45].

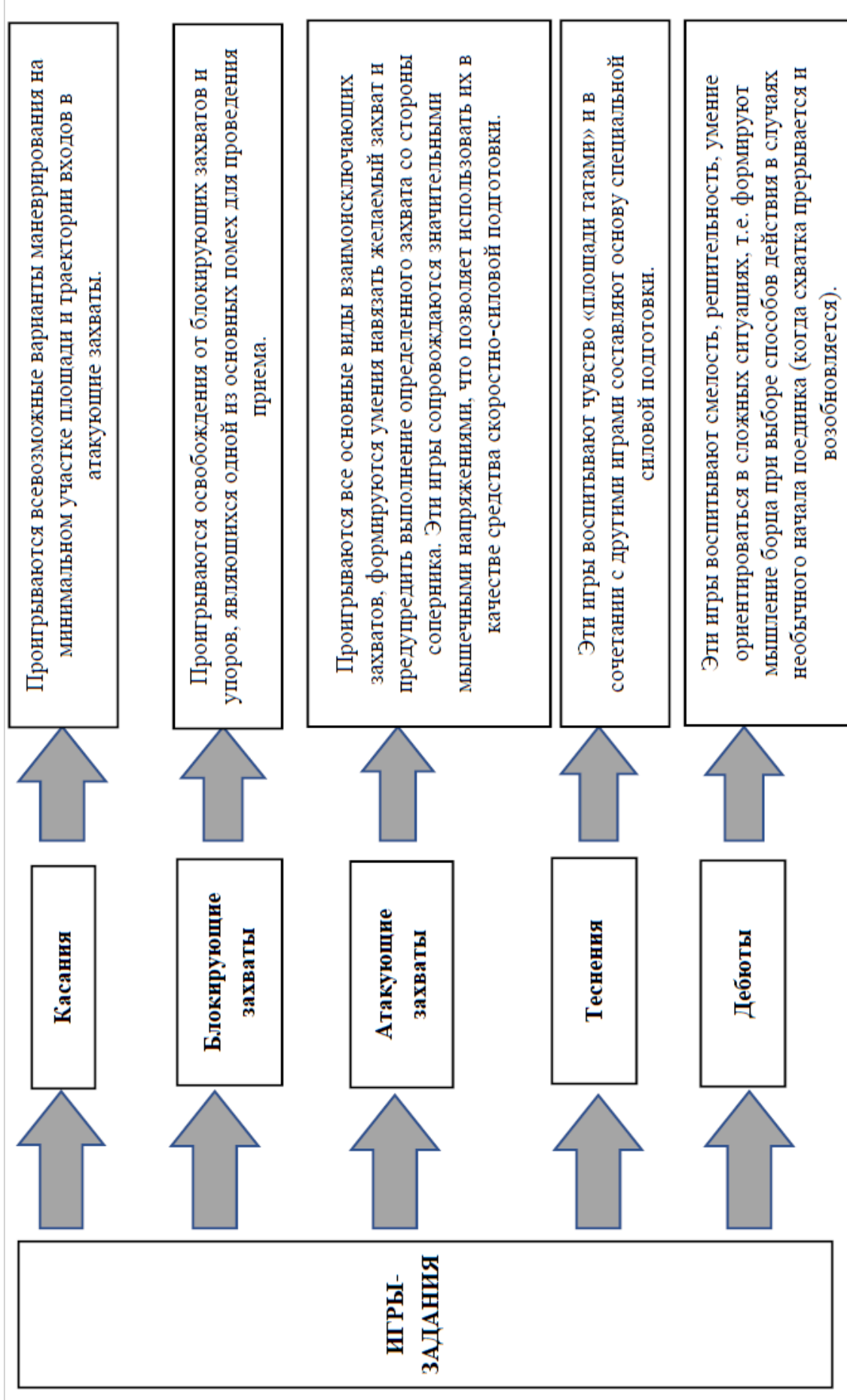


Рисунок 20 – Игры-задания с направленностью на обучение захватам

Применяя эти игровые задания, тренер-преподаватель восполняет разрыв между строго регламентированным и соревновательным методами, воплощая алгоритм в тренировочный процесс обучения технике и тактике противоборства.

Специальные подвижные игры должны иметь дидактическую направленность. Их задача состоит в расширении, углублении, систематизации представлений у спортсменов о спортивной деятельности [34].

Наполненность игровой деятельности эмоционально-познавательным содержанием в противоборстве с соперником способствует развитию индивидуально-психологических качеств юного самбиста, развитию наблюдательности, внимания, памяти, технико-тактического мышления. Такие игры включают в себя элементы различных захватов.

Дидактическая игра как метод обучения – явление достаточно сложное. В отличие от учебной сути занятий или практического характера средств, в ней скомпоновано два начала: учебно-познавательное и игровое-занимательное. Здесь раскрывается модель, т.е. базовые элементы, характеризующие игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно. Стержневыми компонентами этих игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры [44].

В игровых действиях проявляется активное желание решить поставленную игровую задачу, что оказывает содействие более активному проявлению желания к познанию [28].

Важнейшей особенностью дидактической игры является игровой замысел. Для выполнения игровой задачи занимающемуся спортсмену необходимо применить определённые варианты действий, которые формируются в тактические схемы решения поставленной задачи. При удачном или неудачном их применении приобретается личный опыт их использования и тактическая грамотность. Так, в игре с касаниями у единоборцев развивается чувство дистанции с соперником, формируются навыки маневрирования в поединке.

В дидактической игре правила являются заданиями, это даёт возможность, как отмечалось ранее, управлять игрой, процессами познавательной деятельности.

Правила игры несут обучающий характер и должны в большей степени соответствовать специализированной (соревновательной) деятельности самбистов. Например, в игре с тиснениями самбист учится принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из устойчивого положения и равновесия. Правила игры помогают раскрыть перед ними, что и как оптимально делать в определённых условиях.

Кроме того, подвижные дидактические игры содействуют формированию организационного, дисциплинарного характера у спортсмена его самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля.

Через подвижную игру у спортсменов формируется способность ориентировки в резко меняющихся условиях противоборства, скорость и точность реакции, способность к проявлению эмоционального и волевого усилия для достижения цели [31].

Таким образом, базовая подготовка самбистов является этапом, на котором важно использование различных игр с познавательной направленностью и специализированной физической активностью. Их цель заключается в формировании навыков и умений, их усовершенствовании, в том числе за счёт обеспечения ситуационного представления о способах ведения борьбы.

Подготовка самбистов, разработанная специалистами в области самбо, включает разнообразные подвижные игры. В СШОР это реализуется в программе, утверждённой для тренировочных занятий [43]. Непосредственно игра, её обсуждение, этап подготовки, подведение итогов и награждение – основные этапы проведения игры. Формат подразумевает выработку направлений на формирование у спортсменов необходимых технических и тактических действий. Условия противоборства моделируются при организации проблемных игровых ситуаций. Эти условия определяют

готовность самбиста к возникающим в рамках противоборства сценариям (рисунок 21) [45].

Игровой процесс способствует развитию творческой инициативы спортсменов. Одной из задач такого подхода является стимулирование положительных эмоций обучающихся, обращение внимания на их настроение, вычленение опасных моментов в игре. В завершении игры обязательно должно последовать объяснение и предоставление ответов на вопросы.

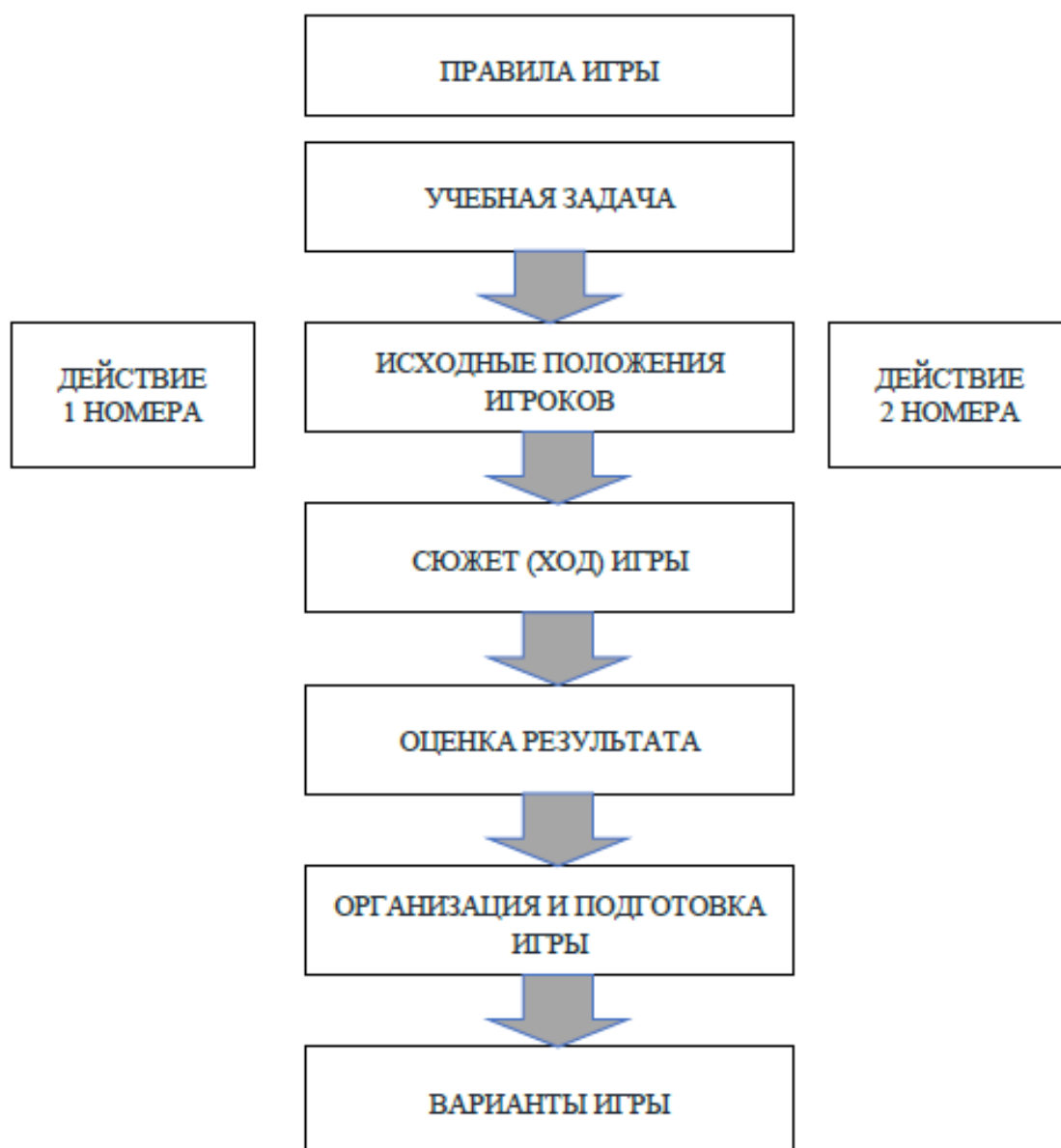


Рисунок 21 – Принцип составления игровых заданий

Содержание игрового этапа зависит от решаемых в рамках занятия целей и задач. На тренировке могут применяться игры одного или нескольких видов. Единоборцы должны ознакомиться с правилами каждой игры перед её началом. Они информируются, что и как нужно делать, и предостерегаются от непозволительных или запрещённых приёмов, а также о правилах установления победителя.

В игре, которая предполагает овладение способами действий и дисциплиной, осуществляется смена различных способов действий, то есть выполняются различные тактические задачи. В рамках игры самбисты взаимодействуют с партнёром через выполнение различных технических действий. Рекомендовано двигаться по направлению к интенсивным играм от упражнений игрового формата.

Немаловажное значение играет объективное и беспристрастное судейство. Подвижные игры предполагают, что будут учтены индивидуальные особенности каждого участника по критерию их уровня подготовленности. В этой связи важно обеспечения нагрузок, которые будут оптимально подобранными и дозированными.

По этому поводу игры формируются различными методами, включая механизмы по упрощению и усложнению условий, введение перерывов, увеличение или уменьшение площадок, изменение продолжительности, перемену ролей, трансформацию правил, изменение количества участников [31].

Подготовка спортсменов-единоборцев имеет многолетний характер и делится на различные этапы, на которых выполняются определённые задачи.

Наиболее важным этапом в обучении единоборцев является этап начальной (базовой) подготовки, включающей все её компоненты: техническую, тактическую и физическую подготовку.

Однако основной задачей в обучении на этом этапе является научить единоборцев техническим умениям и навыкам выполнения основных (базовых) бросков для выступления на соревнованиях. При этом необходимо учитывать,

что спортсмену нужно освоить не один-два приёма, а достаточный их арсенал, не отдавая предпочтения какому-либо приёму. На основе выученных приёмов, атлетов нужно знакомить с захватами и комбинациями из этих приёмов, с основными тактическими схемами, применяемыми в схватке. Вместе с тем, необходимо учитывать, что слишком ранняя специализация, форсирование подготовки может замедлить рост технического мастерства самбистов [12].

3.3 Методика формирования навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов

Изучение и совершенствование раздела захватов в самбо становится важным, так как без него невозможно дать в дальнейшем каких-либо рекомендаций по методике тренировки. Борьба за захват в самбо является специфическим видом двигательных действий. Достижение высших спортивных результатов достигается исключительно тогда, когда спортсмен овладеет элементами этих двигательных действий во взаимосвязи с целостным актом выполнения технических действий и приёмов [17].

Опираясь на результаты проведённых исследований и на мнения специалистов, можно утверждать, что основным базовым компонентом технико-тактической подготовки в самбо являются захваты. Если в учебно-тренировочном процессе подготовки самбистов не уделять должного внимания подготовке формированию навыков борьбы за захват, то в соревновательных поединках будет наблюдаться разрыв в синхронности и целостности выполнения технических действий [32].

В этой связи мы считаем, что первичной задачей в процессе многолетней подготовки самбистов является формирование навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов.

Предлагаемая методика формирования навыков борьбы за захват в самбо может интегрироваться в учебный и тренировочный процесс на всех этапах подготовки самбистов исходя из поставленных задач [35].

Задачей первого этапа педагогического эксперимента, который длился один месяц, было определение рациональности и практической значимости заданий, направленных на улучшение выполнения и использования захватов в технико-тактической деятельности (ТТД).

Первый этап был направлен на обучение технике постановки способов взятия и удержания атакующих и защитных захватов, основываясь на разработанные нами классификации основных захватов в самбо и разработанной нами модели борьбы за захват, применяя целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный и игровой методы обучения.

Выполнялась наработка навыков атакующих и контратакующих действий во время взятия захвата. Контроль рук соперника, уходы, освобождение от захватов соперника, а также навыков отбивания, отключения атакующей руки партнёра при его попытке взять свой захват. Начальное освоение захватов, обхватов, прихватов, хватов и упоров осуществлялось без сопротивления партнёра.

Далее в процесс обучения вводятся активные помехи с целью освоения навыков выполнения захватов. Обучение техническим действиям реализовывалось с помощью специализированных игр, направленных на повышение эффективности борьбы за захват. На данном этапе педагогического эксперимента уделялось 30 % времени формированию навыков борьбы за захват всего тренировочного времени посвящённой технико-тактической подготовке (ТТП), и составляло оно примерно 20-25 минут.

Для решения поставленной задачи осуществлялось следующее:

- 1) Проводилось отдельное теоретико-практическое занятие по каждому захвату из разработанной нами классификации.
- 2) Отрабатывались захваты по заданию (приложение Б).
- 3) Формировались навыки выполнения захватов на основе разработанной нами модели борьбы за захват, на первом этапе эксперимента применялись задания (приложение В) состоящие из двух фаз предложенной структуры:

Первая фаза. Самбисты находятся вне захвата и стремятся взять захват;

Вторая фаза. Сближение в силовой контакт, когда захват выполнен одним из самбистов, а другим пропущен.

Время выполнения задания в этих фазах варьировалось в диапазоне 10-15 секунд. При этом учитывалась сложность заданий, в которых количество успешных попыток к общему числу составляло бы 50-60 %, что позволяет успешно овладевать навыком и не терять интереса к тренировочному занятию. В конце первого этапа было проведено тестирование между опытными группами.

Испытуемым предлагались игры, правилами которых предопределялось решить двигательные задачи, направленные на решение проблем формирования навыков борьбы за захват (приложение В).

На втором этапе обучения, одновременно с совершенствованием техники постановки захватов без сопротивления, спортсмены начали осваивать захваты в движении, в целом ТТД (приложение Б), в коротких учебно-тренировочных и соревновательных поединках с максимальной интенсивностью. Соревновательные поединки проводились с участием судей. Это стимулировало развитие технико-тактического мышления при борьбе за захват.

Задачей второго этапа педагогического эксперимента, в большей части было направленно на совершенствование ведения борьбы за захват. Эксперимент длился ещё 2 месяца.

На этом этапе педагогического эксперимента объем тренировочного времени, посвящённого формированию навыков борьбы за захват в ТТП самбистов повысилось и составило 40 минут.

Совершенствовались навыки использования и реализации захватов, на основе разработанной нами модели борьбы за захват, на втором этапе эксперимента применялись задания (приложение В) из следующих двух фаз нашей структуры:

Третья фаза. Выведение из равновесия и вход в приём;

Четвертая фаза. Бросок-преследование.

В зависимости от готовности занимающихся к сложности заданий, время в этих фазах варьировалось в диапазоне 20-40 секунд.

В данном этапе игровые задания усложнялись. Привлекались эксперты, которые оценивали корректность поединков в соответствии с предложенными правилами игровых заданий и проводили фиксацию удачных и неудачных атак. В каждой игре мы предлагали несколько вариантов её выполнения для достижения максимального эффекта от задания. В случае если испытуемые выполняли его слишком легко, или наоборот, мы изменяли правила, достигая более успешного выполнения задания. Так же учитывалась успешность попыток к их общему числу.

В процессе эксперимента нами была выработана последовательность специализированных заданий для каждого захвата в различных эпизодах поединка (приложение В).

Необходимо отметить, что предлагаемая методика разрабатывалась на основе методологии, моделировании и технологии обучения ряда авторов – Е.М Чумакова, Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, С.Е. Табакова [41].

3.4 Динамика показателей технической подготовленности самбистов

Тестовые контрольные испытания были проведены по технической подготовленности самбистов. Для этого использовались общепринятые тестовые упражнения (таблица 1). Тестовые задания подбирались с учётом доступности, информативности и специфичности двигательных действий в самбо [22]. Оценка техники выполнения захватов и бросков осуществлялась относительно правилам соревнований.

Результаты тестирования показывают, что самбисты обеих групп удовлетворительно владели элементарными навыками выполнения технических действий. Контрольная и экспериментальная группы по уровню технической подготовленности были равны и достоверно не различались ($\alpha > 0,05$).

Таблица 1 – Показатели технической подготовленности самбистов перед началом проведения педагогического эксперимента ($K\Gamma n_1=10$, $\mathcal{E}\Gamma n_2=10$)

Группы	Контрольные технические действия		
	Подвороты на бросок за 60 сек. (кол-во)	12 бросков из всех классификационных групп с 6 разными захватами (сек)	Броски на скорость за 60 с (кол-во)
$\mathcal{E}\Gamma$ ($M\pm m$)	30,2 $\pm$ 3,2	32,8 $\pm$ 2,2	22,1 $\pm$ 2,8
$K\Gamma$ ($M\pm m$)	30,3 $\pm$ 2,4	32,3 $\pm$ 2,9	22,0 $\pm$ 3,3
t-критерий Стьюдента	0,02	0,13	0,02
Достоверность различий, (α)	>0,05	>0,05	>0,05

На первом этапе большой объем работы был посвящён на то, чтобы научить самбистов выбирать, срывать, удерживать захваты, выводить из равновесия посредством захватов. Осуществлялось обучение захватам в статических и динамических положениях с выведением из равновесия.

Кроме этого, обучение захватам выполнялось без противодействия, захватам с перемещением по ковру без сопротивления с определением дистанции и площади рабочей зоны, было уделено внимание обучению атакующим, контратакующим и защитным захватам, изучению атакующих и контратакующих действий при взятии и освобождении от захвата, отбиванию захватов, освобождению от всех видов захватов, контролю соперника. В конце первого этапа было проведено повторное тестирование технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Как видно, за это время обучения самбисты экспериментальной группы не показали прироста эффективности выполнения технических действий и были оценены на оценку «удовлетворительно» по сравнению с контрольной группой, но при этом, достоверного различия между группами не обнаружено ($\alpha > 0,05$).

Таблица 2 – Показатели технической подготовленности контрольной и экспериментальной группы после первого этапа ($KГn_1=10$, $ЭГn_2=10$)

Контрольные технические действия	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, (α)
Подвороты на бросок за 60 сек., кол-во	32,7 $\pm$ 1,8	32,2 $\pm$ 2,7	0,15	>0,05
12 бросков из всех классификационных групп с 6-ю разными захватами, сек.	30,1 $\pm$ 1,2	31,6 $\pm$ 1,9	0,66	>0,05
Броски на скорость за 60 сек, кол-во	24,4 $\pm$ 1,5	25,7 $\pm$ 2,2	0,48	>0,05

Очевидные ошибки обнаружили в опытной группе:

- 1) При выполнении первой фазы технического действия – подворота, плечи оставались сзади, происходил изгиб спины и заваливание назад или в сторону, что препятствовало эффективности исполнения броска.
- 2) Самбисты опытной группы не очень конструктивно использовали захваты по отношению к броску.
- 3) При выведении из равновесия и входе в бросок проявлялись разрывы в целостности технических действий.

Сделан вывод, что самбисты опытной группы не сосредотачивались на оттачивании техники бросков. А первый этап эксперимента посвятили обучению технике способов взятия, удержания атакующих и защитных захватов, контроля рабочей руки, уход и освобождения от захватов соперника.

Все выявленные выше ошибки были взяты на вооружение. После этого произошёл пересмотр и корректировка учебно-тренировочного процесса.

Самбисты в контрольной группе показали прирост выполнения технических действий. Выполняемые приёмы были оценены на оценку «хорошо». Самбисты контрольной группы на тренировке осваивали броски и, кроме того, при их подготовке организовывались учебно-тренировочные поединки с максимальной интенсивностью.

Таким образом, самбисты в контрольной группе по уровню технической подготовленности после первого этапа проведения педагогического эксперимента оказались по некоторым показателям лучше подготовленными и

выполняли технические действия более эффективно, но при этом между группами достоверности различий обнаружено не было ($\alpha > 0,05$).

Последующие контрольные испытания были проведены по окончании второго этапа педагогического эксперимента (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели технической подготовленности контрольной и экспериментальной группы после второго этапа ($K\Gamma n_1=10, Э\Gamma n_2=10$)

Контрольные технические действия	КГ ($M \pm m$)	ЭГ ($M \pm m$)	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, (α)
Подвороты на бросок за 60 сек., кол-во	33,3 $\pm$ 1,5	38,1 $\pm$ 1,7	2,11	>0,05
12 бросков из всех классификационных групп с 6-ю разными захватами, сек.	29,9 $\pm$ 0,9	26,4 $\pm$ 1,3	2,21	>0,05
Броски на скорость за 60 сек, кол-во	25,3 $\pm$ 1,1	29,2 $\pm$ 1,5	2,09	>0,05

В результате проведённого тестирования выявлена положительная динамика у самбистов в экспериментальной группе по отношению к контрольной и между ними обнаружена достоверность различия ($\alpha < 0,05$).

Спортсмены опытной группы после второго этапа обучения значительно улучшили свои показатели в технической подготовленности. Выполняли выведение из равновесия, используя захваты, обхваты, хваты, прихваты, упоры как основной компонент техническое действие (ТД), своевременно включали крупные группы мышц, что сказалось на эффективности выполнения ТД. Данные действия обеспечивали эффективность применения захвата, что позволяло выполнить бросок с большей амплитудой с отрывом партнёра от опоры. Технические действия выполнялись чётко, слитно, с максимальной амплитудой и преследованием в конечной фазе броска, что соответствовало оценке «отлично».

Самбисты контрольной группы после второго этапа эксперимента, по оценке экспертов выполняли технические действия менее эффективно по сравнению с опытной группой. Так, при проведении тестирования проявлялось не эффективное влияние захватов на выполнение и контроль бросков. Причиной таких ошибок может служить отсутствие осознанного понимания

значимости использования захватов при выполнении технико-тактических действий и неприменение специальных обучающих упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Также считаем, что это связано с тем, что спортсмены изначально не освоили технику, основанную на эффективном применении захватов. Стоит отметить, что спортсмены контрольной группы в единичных бросках показывали стабильную технику, но при выполнении серий бросков со сменой захватов спортсмены делали их с нарушением техники, проявлялись разрывы и низкий контроль броска захватом.

Как видно, уровень технической подготовки стал выше у спортсменов экспериментальной группы. Это является следствием того, что при обучении в опытной группе захват был заложен как основной компонент целостного технического действия. Самбисты в контрольной группе освоили технические действия значительно ниже. Различия между экспериментальной и контрольной группами стало очевидным и статистически достоверным ($\alpha < 0,05$).

3.5 Результаты педагогического эксперимента

Одним из показателей эффективности подготовки и надёжного освоения технико-тактических действий является результативность выступления на соревнованиях. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития специальных физических качеств [25].

После завершения второго этапа подготовки самбисты экспериментальной и контрольной групп приняли участие в контрольных соревнованиях. На данных соревнованиях исследовалась технико-тактическая подготовленность опытных групп. В особом порядке было выделено исследование по применению и реализуемости захватов опытных групп.

Исследование показало, что самбисты контрольной группы в большинстве случаев использовали «традиционные» захваты в основном за части куртки (таблица 4). Это сказалось, что КГ тренировалась по методике

обучения где, основной вектор направлен на эффективность выполнения приёма с общепринятыми захватами, в основном за одежду.

Таблица 4 – Соотношение выполненных и реализованных основных захватов в ТТД самбистов

Основные захваты		За отвороты и рукава	За пояс спереди, сзади, сверху	За куртку на спине	Обхваты	Прихваты	Хваты
КГ	Выполненные	65,79	15,8	12,23	3,6	1,56	1,02
	Реализованные	58,78	14,75	15,73	5,48	2,7	2,56
ЭГ	Выполненные	50,85	10,12	9,95	6,93	15,16	6,99
	Реализованные	36,93	21,94	4,04	15,92	13,14	8,03

У спортсменов экспериментальной группы наблюдается более широкий диапазон применяемых захватов, помимо традиционных захватов они использовали обхваты, прихваты и хваты и значительно превосходят в этих показателях. Это связано с тем, что самбисты ЭГ используют захваты соперников для своих атак. Из наблюдений было выявлено, что при выполненных захватах соперника, самбисты ЭГ чаще всего не уходили в разрыв дистанции за счёт срывов захватов, а наоборот, используя прихваты, обхваты, хваты переигрывали, в позициях своих оппонентов создавая благоприятные ситуации для решения задач поединка (рисунок 22).

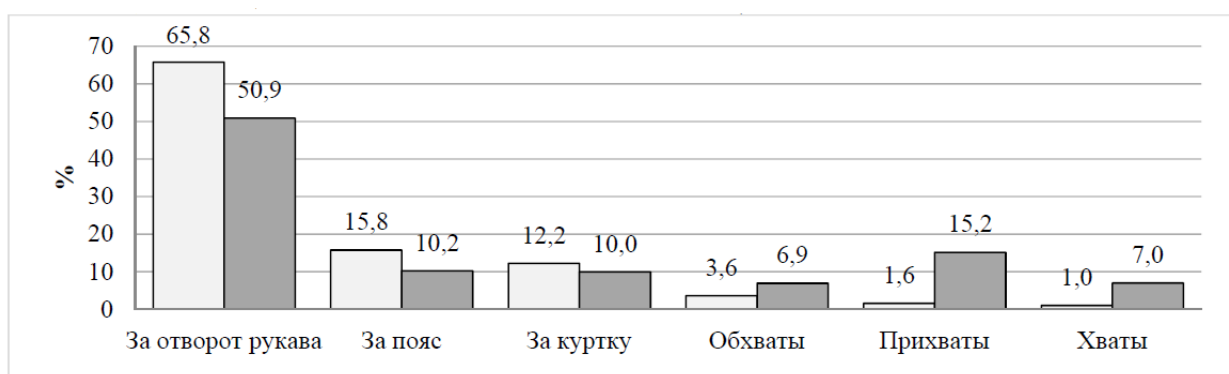


Рисунок 22. – Соотношение выполненных основных захватов в ТТД самбистов ЭГ и КГ

В картине реализуемости захватов мы видим, что самбисты КГ также превосходят в реализации захватов за одежду (рисунок 23).

На наш взгляд такой подход в борьбе за захват ограничивает технико-тактический потенциал подготовленности самбистов.

В экспериментальной группе мы наблюдаем явное превосходство в реализуемости обхватов, прихватов, хватов. Это является следствием того, что самбисты ЭГ, создав благоприятную стартовую позицию для атаки и дальнейшего её логического завершения, стремятся к более плотной кинематической связи с соперником. Обхваты, прихваты и хваты обеспечивали такую надёжную связь, что сказывалось и на эффективности захвата в реализации технико-тактических действий.

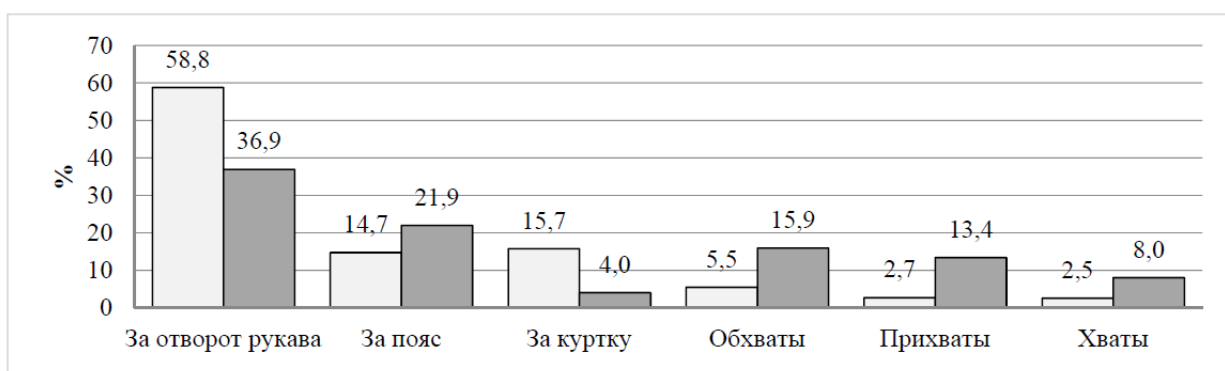


Рисунок 23 – Соотношение реализованных основных захватов в ТТД самбистов ЭГ и КГ

Такой диапазон использования захватов сказался в общей модели технико-тактической подготовленности самбистов экспериментальной группы. Таким образом, результаты соревнований показывают значительное превосходство по технико-тактическому мастерству самбистов, которые занимались по предложенной нами методике над спортсменами, которые в учебно-тренировочном процессе применяли распространённую методику подготовки.

ВЫВОДЫ

1. На основе проведённых исследований разработана классификация захватов, применяемых в самбо. В результате захваты были распределены на пять групп: захваты, обхваты, упоры, хваты и прихваты. В свою очередь, группы захватов были разделены на подгруппы. В подгруппах показано, за что берётся захват (за части куртки и тела). Классификация захватов на основе этих признаков позволила определить структурные связи между ними, что имеет особое значение для разработки методики.

2. Анализ возможного развития соревновательной схватки позволяет выделить фрагменты действий самбиста направленных на решение определённых задач. На основании этого выделены структурные единицы соревновательного поединка, где захват является основным связующим элементом противоборства. Так поединок включает в себя четыре основных эпизода: вне захвата, попытка взять захват; захват выполнен, захват пропущен; выведение из равновесия и вход в приём; бросок-преследование. Таким образом, была разработана модель, которая объединила в себе действия, направленные на достижение определённых позиций и их решение. Так же это позволило подойти к разработке новых средств и подходов к формированию навыков борьбы за захват.

3. Анализ научно-методической и учебной литературы, педагогические наблюдения, анализ видеозаписей соревновательных схваток и беседы с тренерами позволяют сделать вывод о том, что захват лежит в основе двигательных действий в самбо и является одним из базовых компонентов, на котором строится вся система сложных технико-тактических действий, как в процессе становления спортивного мастерства, так и в соревновательной деятельности.

4. Процесс формирования навыков борьбы за захват в технико-тактической подготовке, разделили на два этапа. Задача первого этапа – освоить умение взятия и фиксации захватов из всех классификационных групп и развитие физических (силовых и скоростно-силовых) качеств. Для этого

использовали специальные комплексы обучающих тренировочных упражнений и комплексы развивающих упражнений. Задача второго этапа состояла в том, чтобы обучить самбистов технико-тактическим действиям, в основе которых лежит захват и умение его применять в выгодных и невыгодных ситуациях. Для этого использовали специальные комплексы обучающих тренировочных упражнений, соответствующих соревновательному виду и продолжали использовать комплексы развивающих упражнений с элементами игровых упражнений.

5. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики формирования навыков борьбы за захват. Умение выбирать захват и оптимально использовать его, является элементом технико-тактической подготовленности спортсмена, повышая уровень ТТП, мы добиваемся устойчивости выполнения технических действий в самбо. Экспериментальная технология формирования навыков борьбы за захват в технико-тактической подготовке, должна быть внедрена в программу подготовки самбистов, для достижения высокого уровня спортивного мастерства, в спортивных учреждениях и подразделениях. К этому следует добавить, что у самбистов экспериментальной группы существенно повысился уровень мотивации, ориентированный на достижение максимального спортивного результата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов Э. В. Борьба самбо. Учебное пособие. К.: КГПУ, 2014. 213 с.
2. Алиханов И. И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов. М.: Физкультура и спорт, 2012. 105 с.
3. Алексеева Н. В. Факторная структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп. // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 69-70.
4. Абульханова М. В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учётом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. 2008. 24 с.
5. Алиев Э. Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов: автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. 2002. 19 с.
6. Анарбаев А. К. Исследование тактических атакующих действий борцов с различными манерами ведения борьбы. // Вестник современной науки. 2016. №5. С. 76-82.
7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: Физическая культура и спорт, 2016. 432 с.
8. Бернштейн Н. А. О построении движений. М.: Медицина, 1967. 254 с.
9. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1986. 349 с.
10. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. 494 с.
11. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1998. 331 с.

12. Воробьёв В. А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дисс. док. пед. наук: 13.00.04. 2012. 51 с.
13. Волков В. Г., Абдуллин М. Р. Особенности психологической и тактической подготовки самбистов к борьбе за захват на начальном этапе обучения // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. Пенза. 2020. С. 33-36.
14. Волков В. Г., Абдуллин М. Р. Особенности терминологии и рисунка техники захватов в современном самбо // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. Пенза. 2021. С. 28-32.
15. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих. М.: АСТ, 2001. 237 с.
16. Герасименко Д. В. Алгоритм разработки учебных комплексов при формировании навыка борьбы за захват в единоборствах // Самбо шагает по планете: XII научная-практическая конференция, посвященная памяти ЗМС, ЗТ СССР. 2012. №13. С. 112-117.
17. Галковский Н. М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. М.: Физкультура и спорт, 2008. 343 с.
18. Галочкин Г. П. Техническая подготовка самбиста. Учебное пособие. В.: ВГАСА, 2013. 408 с.
19. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. М.: Лист, 2007. 176 с.
20. Гожин В. В. Двойное и тройное обыгрывание противника в поединке борцов. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 2005. 58 с.
21. Гончаров Ю. С. Индивидуализация комплексной спортивной подготовки самбисток высокой квалификации // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 6. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17271645/> (дата обращения: 15.12.2022).
22. Гогунев Е. Н. Развитие силы в форме элементов техники. Система самбо. М.: Академия, 2012. С. 40-42.

23. Донской Д. Д. Биомеханика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания педагогических ВУЗов. М.: Просвещение, 2015. 239 с.
24. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2004. 160 с.
25. Зациорский В. М. Оценка двигательных возможностей и их реализация в видах спортивной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1999. 149 с.
26. Ионов С. Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ: метод. рекоменд. М.: Комитет по ФКиС, 1993. 108 с.
27. Игуменов В. М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. М.: Просвещение, 2013. 240 с.
28. Крупник Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2014. 176 с. <https://e.lanbook.com/reader/book/51911/#1/> (дата обращения: 21.11.2019).
29. Купцова А. П. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов ФК. М.: Физкультура и спорт, 2006. 236 с.
30. Казилов М. М., Подливаев Б. А. Совершенствование подготовки борцов. М.: ГЦОЛИФК 2011. 136 с.
31. Коблев Я. К. Подвижные игры как средство подготовки юных борцов // Спортивная борьба: ежегодник. 2005. №4. С. 25-27.
32. Кондрицкий И. А. Формирование основ ведения единоборства // Спортивная борьба: ежегодник. 2006. №8. С. 66-81.
33. Коренберг В. Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. 2006. №7. С. 22-25.
34. Крикуха Ю. А. Стойка и захваты как внешний признак возможных позиционных решений в схватке // Сибирская акад. физ. культуры. науч. тр.: ежегодник. 2001. №18. С. 99-102.
35. Левченко В. А. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2005. С. 98-100.

36. Назаров В. Т. Движения спортсмена. М.: Полымя, 2011. 176 с.
37. Неверкович С. Д. Игровые методы подготовки кадров: учебное пособие. М.: Высшая школа, 2005. 207 с.
38. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: Астрель-АСТ, 2011. 663 с.
39. Пилиповский А. З. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления: Учеб. пособие. М.: ГУУ, 2011. 178 с.
40. Рыбалко Б. М. Многоуровневая система моделирования при формировании навыков владения техникой спортивной борьбы. Теория и практика физической культуры. 2012. №3. С. 24-26.
41. Салихов Р. Спортивное мастерство. // Современная подготовка спортсмена. 2011. №14. С. 70-71.
42. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов: дзюдо, самбо, вольная и классич. борьба. М.: БИ, 2005. 240 с.
43. Табаков С. Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 236 с.
44. Тараканов Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: моногр. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. 162 с.
45. Толмачев С. М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специальных игровых комплексов: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 утв. 28.10.08. Омск, 1991. 226 с.
46. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2006. 592 с.
47. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011. 202 с.
48. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. М.: ФАИР, 2007. 332 с.

49. Чумаков Е. М., Шашурин И. В. Моделирование спортивной деятельности борца-самбиста: Метод. разработка для студентов. М.: ГЦОЛИФК, 2006. 164 с.
50. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. М.: Физкультура и спорт, 2010. 245 с.
51. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо. М.: ФАИРПРЕСС, 2010. 400 с.
52. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Самбо наука побеждать. М.: ОМГ, 2012. 224 с.
53. Шулик А. А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов. К.: ММГ, 2012. 306 с.
54. Шулика Ю. А. Унификация защитных действий в самбо и дзюдо. // Теория и практика физической культуры. 2014. №11. С. 78-79.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета экспертной оценки мнений специалистов о необходимой технико-тактической подготовке на различных этапах обучения захватам спортсменов в самбо

Уважаемые тренеры! На базе института физического воспитания и спорта Пензенского государственного университета проводятся исследования, посвящённые изучению формирования базовых навыков технико-тактической подготовки в самбо.

Просим Вас из предложенного перечня вопросов выбрать наиболее соответствующие вашему мнению.

Профессиональные данные

1. ФИО _____ город _____
2. Спортивный стаж _____
3. Стаж тренерской работы _____
4. Тренерская категория, спортивный разряд _____
5. Специализация в работе с определёнными возрастными группами _____

1. На какой стадии спортивной подготовки, по Вашему мнению, необходимо начинать обучение захватам в самбо.

- а) на стадии базовой подготовки
- б) на стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей
- в) спортивного долголетия

2. Чему в большей степени необходимо уделять внимание при формировании навыков борьбы за захват на стадии базовой подготовки самбиста.

- а) развитие физических качеств, соответствующих структуре движений в борьбе за захват
- б) уделять время изучению техники
- в) комплексно в сопряжении техники и тактики захватов

3. Какие средства необходимо использовать для обучения захватам в самбо

- а) упражнения с партнёром и игровые задания.

б) учебно-тренировочные и соревновательные поединки

в) технические средства обучения

4. Что, по Вашему мнению, влияет на эффективность выполнения захватов в самбо.

а) технико-тактическая подготовленность самбиста

б) физическая подготовленность

в) психическая подготовленность борца

5. Сколько времени, в процентном соотношении, в учебно-тренировочном занятии

нужно уделять обучению захватам: _____

6. Достаточно ли, по Вашему мнению, научной и учебно-методической литературы

по описанию техники выполнения захватов и методики обучения им.

а) да

б) нет

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИЯХ!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплекс заданий, направленный на обучение техническим и тактическим действиям в борьбе за захват

Таблица 1 – Захват за отворот

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Завоевание отворота является одной из главных задач в реализации технико-тактических действий в поединке. Достаточно большое число атак реализуется именно с этого захвата.
Благоприятные условия	Когда у одного из соперников руки опущены ниже груди.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение вперед: рука тянет к плечу сгибаясь в локтевом суставе, поворачивая ладонь на себя, локоть уходит в сторону, либо прижимается к туловищу в зависимости от тактических замыслов. Выход из равновесия происходит через носок одной ноги. 1) Выведение назад: рука толкает соперника назад параллельно ковру. Выведение происходит через пятки. Выведение в сторону: нависая одной рукой, когда сила выведения направлена строго вниз. Происходит осаживание на ногу.
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд одной рукой (рабочей) захватывает защищающегося за отворот и удерживает захват в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд другой рукой захватывает защищающегося за отворот и удерживает в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. Атакующий, в течение 20 секунд, взяв захват за отворот, выполняет выведение из равновесия (вперед, назад, сторону).
Освобождение от захвата	1) На атакующей руке соперника взять захват за рукав в области запястья, второй рукой наложить хват сверху чуть дальше запястья, затем движением туловища назад сорвать захват. 2) Взять захват за свой отворот чуть ниже кисти соперника и жестко его зафиксировать, по диагонали, сделать упор в плече соперника и резким поворотом плечевого пояса назад сорвать захват.
Характерные ошибки	При выполненном захвате, атакующий не достаточно нагружает противника, в том числе и за счёт силы тяжести своего тела.
Рекомендуемые броски	1.Броски вперед: через спину за отворот. 2.Броски назад: зацеп голенью, зацеп стопой снаружи. 3.Броски в сторону: боковая подсечка.

Таблица 2 – Захват за два рукава

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Отключить (блокировать) обе руки так, чтобы препятствовать наступательным действиям, либо развивать атаки.
Благоприятные условия	У соперника в боевой стойке руки вытянуты вперёд.
Рекомендуемый способ выполнения	<p>1) Выведение вперёд: двумя руками, обе руки за рукава тянут вверх на себя. Выход из равновесия происходит через носки двух ног.</p> <p>2) Выведение назад: Выведения двумя руками. Сила прикладывается вверх-в сторону под углом 45 градусов вдоль шеи соперника. Выведение назад происходит через внешнюю часть пятки.</p> <p>3) Выведение в сторону: выведение в сторону двумя руками. В этом способе захватом за рукав одной руки прикладывается усилие вверх-назад, вокруг вертикальной оси, а другой руки вниз-в сторону на себя. Выведение происходит через внешнюю часть ноги.</p>
Рекомендуемые упражнения	<p>1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд одной рукой (рабочей) захватывает защищающегося за рукав на уровне локтя и удерживает в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся находится в дозированном сопротивлении.</p> <p>2) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд другой рукой захватывает защищающегося за рукав чуть выше локтевого сустава и удерживает в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся находится в дозированном сопротивлении.</p> <p>3) Атакующий, в течение 10 секунд выполняет захват за два рукава и удерживает в течение 10 секунд.</p> <p>4) Атакующий, в течение 20 секунд находясь в захвате за два рукава, выполняет выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону).</p>
Освобождение от захвата	Освобождение от захвата за рукава выполняется так же, как захват за рукав.
Характерные ошибки	При выполнении выведения из равновесия руки противника остаются согнутыми в локтевом суставе.
Рекомендуемые броски	<p>1. Бросок вперёд: через спину (скрутка), бросок через голову, передняя подножка, передняя подсечка.</p> <p>2. Броски назад: зацеп голенью изнутри, подсечка изнутри, задняя подножка.</p> <p>3. Броски в сторону: боковая подсечка под две ноги, стригунок.</p>

Таблица 3 – Захват за рукав и пояс

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Захват применяется в плотной борьбе.
Благоприятные условия	Противник выполнил захват сверху.
Рекомендуемый способ выполнения	<p>1) Выведение вперёд: выведение из захвата за пояс одной рукой за пояс, когда одна рука тянет за пояс на себя, а другая за рукав вперёд параллельно коврику. Выведение происходит через носки двух ног.</p> <p>2) Выведение назад: одной рукой захватом на рукаве тянет вниз, а рука на поясе нагружает назад. Выведение происходит через пятки.</p> <p>3) Выведение сторону: двумя руками, когда одна рука тянет за пояс вверх-в сторону, а другая за рукав вниз-в сторону. Выход из равновесия происходит через носок одной ноги.</p>
Рекомендуемые упражнения	<p>1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд одной рукой захватывает защищающегося за пояс, а другой рукой за рукав на уровне локтевого сустава и удерживает захват в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении.</p> <p>2) Атакующий, в течение 20 секунд находясь в захвате выполняет выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону).</p>
Освобождение от захвата	<p>Выполнить упор в бедро для увеличения дистанции.</p> <p>Ответным захватом взять пояс (спереди, сбоку, сзади) и блокирующим действием увеличить дистанцию.</p>
Характерные ошибки	В этом захвате работа рук недостаточно взаимодействует с работой туловища
Рекомендуемые броски	<p>1. Броски вперёд: через бедро, подхват изнутри, передняя подножка.</p> <p>2. Броски назад: зацеп изнутри, посадка под две ноги.</p> <p>3. Броски в сторону: подхват под две ноги, подсад бедром.</p>

Таблица 4 – Захват за рукав и куртку на спине из-под руки

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Захват применяется в плотной борьбе.
Благоприятные условия	Противник выполнил захват сверху.
Рекомендуемый способ выполнения	<p>1) Выведение вперед: выведение из захвата за рукав и куртку на спине, когда одна рука тянет за куртку на себя, а другая за рукав вперед параллельно коврику. Выведение происходит через носки двух ног.</p> <p>2) Выведение назад: выведение, как и в захвате за пояс, одна рука за рукав тянет вниз, а другая рука с захватом на спине нагружает назад. Выведение происходит через пятки.</p> <p>3) Выведение в сторону:</p> <p>1. Одна рука тянет за спину за куртку вверх-в сторону, а захват за рукав вниз-в сторону. Выход из равновесия происходит через носок одной ноги.</p> <p>2. Одна рука тянет за куртку на спине назад-в сторону, а захват на рукаве тянет вниз к нагружаемой ноге. Выведение происходит через внешнюю сторону пятки.</p>
Рекомендуемые упражнения	<p>1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд одной рукой захватывает защищающегося за куртку на спине из-под руки, а другой рукой за рукав на уровне локтевого сустава и удерживает захват в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении.</p> <p>2) Атакующий в течение 20 секунд находясь в изучаемом захвате выполняет выведение из равновесия (вперед, назад, в сторону).</p>
Освобождение от захвата	<p>Выполнять упоры в бедро, в туловище для увеличения дистанции.</p> <p>Ответным захватом взять пояс (спереди, сбоку, сзади) и блокирующим действием увеличить дистанцию.</p>
Характерные ошибки	Такие же, как и в захвате за пояс.
Рекомендуемые броски	<p>1. Броски вперед: через бедро, подхват изнутри, передняя подножка.</p> <p>2. Броски назад: подсечка изнутри, зацеп голенью изнутри, посадка под две ноги.</p> <p>3. Броски в сторону: подхват под две ноги, зацеп голенью снаружи, подсад бедром, боковая подсечка.</p>

Таблица 5 – Захват за рукав и пояс на спине сверху

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Для подавления соперника.
Благоприятные условия	Противник находится в согнутой стойке. Использует захваты за ноги.
Рекомендуемый способ выполнения	<p>1. Выведение вперед:</p> <p>1) двумя руками из захвата за пояс сверху через плечо, две руки тянут к плечу параллельно коврику. Выход из равновесия происходит через носки ног.</p> <p>2) За счёт силы локтевого сустава произвести нагрузку на спину соперника, а другой рукой вниз параллельно коврику. Выведение происходит через носки ног.</p> <p>2. Выведение назад: выведение назад-в сторону двумя руками из обучаемого захвата, нависая. Выведение происходит через пятки.</p> <p>3. Выведение в сторону: уплотнив захват за отворот и пояс сверху, нагрузить плечо соперника атакуемой стороны нависанием. При таком приложении сил выведение происходит за счёт ответной реакции соперника.</p>
Рекомендуемые упражнения	<p>1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд одной рукой захватывает защищающегося за рукав либо отворот, а другой рукой за пояс сверху через плечо и удерживает захват в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении.</p> <p>2) Атакующий в течение 20 секунд находясь в обучаемом захвате выполняет выведение из равновесия (вперед, назад, в сторону).</p>
Освобождение от захвата	Ответным захватом взять пояс (спереди, сбоку, сзади) и блокирующим действием увеличить дистанцию.
Характерные ошибки	Хотят выполнить захват за пояс, когда противник стоит в прямой стойке.
Рекомендуемые броски	<p>1. Броски вперед: через голову с подсадом голени, бросок через бедро.</p> <p>2. Броски назад в сторону: задняя подножка, зацеп изнутри одноименной ноги.</p> <p>3. Броски в сторону: подхват изнутри, бросок через бедро, боковая подножка.</p>

Таблица 6 – Захват обхватом за туловище

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Захват в основном применяется в мгновенных атаках.
Благоприятные условия	Когда противник подустал и не ждёт молниеносной атаки. Отпускает руки.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение вперед и в сторону происходит за счёт отрыва, защищающегося от ковра. 2) Выведение назад совершается, когда атакующий туловищем толкает соперника назад. Выведение происходит через пятки.
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд обхватывает туловище защищающегося поверх рук на уровне поясицы. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд обхватывает туловище защищающегося из-под рук на уровне поясицы. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении.
Освобождение от захвата	Встречать упорами в грудь противника, не давать выполнить обхват. При выполненном обхвате, упереться ладонями, предплечьями в подбородок соперника, отжать голову назад, отставить ногу назад, рывком освободиться от захвата.
Характерные ошибки	Высокий захват на туловище (выше центра тяжести). Таз не подводится под противника.
Рекомендуемые броски	1. Броски вперед: прогибом. 2. Броски назад: зацеп изнутри. 3. Броски в сторону: подбив под две ноги, боковая подсечка.

Таблица 7 – Захват обхватом за ноги

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Соперник высокого роста. Пропускает захваты за ноги.
Благоприятные условия	Противник находится в прямой стойке и пытается взять захват сверху.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение в сторону происходит за счёт отрыва, защищающегося от ковра. 2) Выведение назад, когда атакующий туловищем толкает соперника в ноги назад. Выведение происходит через пятки.
Рекомендуемые упражнения	Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд обхватывает ноги защищающегося (проход в ноги). Во время работы, защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении.
Освобождение от захвата	Встречать упорами в грудь, в плечевой пояс противника не дать выполнить обхват.
Характерные ошибки	При выполнении обхвата ног, атакующий сгибает спину. Слабый рывок руками. Таз не подводится под противника.
Рекомендуемые броски	1. Броски назад: зацеп изнутри. 2. Броски в сторону: проход в ноги.

Таблица 8 – Захват за рукав (отворот) с прихватом за разноимённую ногу

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	-
Благоприятные условия	Когда соперник выполнил захват сверху за пояс или на спине.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение в сторону: захват за рукав выше локтя, затем потянуть руку защищающегося на себя-вверх и сделать быстрый шаг с нырком под разноимённую руку, прихватив ногу, выпрямляясь, оторвать от ковра. 2) Выведение назад и в сторону происходит за счёт отрыва, защищающегося от ковра. Так же можно выполнить выведение назад, когда атакующий, прихватив ногу без отрыва от ковра туловищем толкает соперника назад. Выведение происходит через пятки
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, взяв захват за рукав, старается выполнить прихват разноимённой ноги в течение 10 секунд. Во время работы защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, в течение 20 секунд, взяв захват за рукав, выполняет выведение из равновесия (назад, сторону).
Освобождение от захвата	Встречать упорами в плечевой пояс, в туловище противника не дать выполнить прихват ноги.
Характерные ошибки	Не достаточно быстрый нырок под руку соперника
Рекомендуемые броски	1. Броски назад: задняя подножка с захватом ноги. 2. Броски в сторону: боковой переворот.

Таблица 9 – Захват за отворот (рукав) и прихват за шею

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	Соперник в стойке и при атаках сгибается.
Благоприятные условия	Когда оба самбиста находятся в ближней дистанции.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение вперед совершается за счёт наклона туловища вперед. Выход из равновесия происходит через носки двух ног; 2) Выведение назад происходит, когда атакующий туловищем толкает соперника назад. Выведение происходит через пятки; 3) Выведение в сторону делается скручиванием по вертикальному кругу. В этом способе с прихватом шеи в области трапецевидной мышцы прикладывается сила по направлению вверх-в сторону. В результате такого приложения сил происходит скручивание туловища и выведение на носок одной ноги.
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд взяв захват за отворот, выполняет прихват за шею. Во время работы, защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, в течение 20 секунд находясь захвате за отворот и прихват за шею выполняет выведение из равновесия (вперед, назад, в сторону).
Освобождение от захвата	Свободной рукой сделать упор в грудь или поясницу, приседая и одновременным рывком плечами назад освободиться от захвата.
Характерные ошибки	Слабое прижимание шеи соперника к своему туловищу. Недостаточный подворот туловищем.
Рекомендуемые броски	1. Броски вперед: через бедро. 2. Броски назад: задняя подножка, отхват. 3. Броски в сторону: подхват под две ноги.

Таблица 10– Захват за отворот (рукав) и прихват за одноименную руку

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	-
Благоприятные условия	Оба самбиста выполнили захваты за разноимённые отвороты.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение вперёд совершается за счёт наклона туловища вперёд. Выход из равновесия происходит через носки двух ног. 2) Выведение назад происходит, когда атакующий туловищем толкает соперника назад или нависает. Выведение происходит через пятки; 3) Выведение в сторону делается скручиванием по вертикальному кругу. В результате такого приложения сил происходит скручивание туловища и выведение на носок одной ноги.
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд взяв захват за отворот, выполняет прихват одноименной руки. Во время работы, защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, в течение 20 секунд находясь захвате за отворот и прихват за руку выполняет выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону).
Освобождение от захвата	Выполнять упоры для осуществления дистанции ладонью, предплечьем, плечом по мере выполненного прихвата.
Характерные ошибки	Слабый прихват руки. Атакующий не нагружает прихваченную руку противника.
Рекомендуемые броски	1. Броски вперёд: через спину, передняя подножка. 2. Броски назад: зацеп изнутри под одноименную и разноимённую ногу, подсечка изнутри, задняя подножка. 3. Броски сторону: боковая подножка, боковая подсечка.

Таблица 11 – Захват за отворот (рукав) и прихват за разноимённую руку

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	-
Благоприятные условия	Когда соперник выполнил захват с боку за пояс либо на спине.
Рекомендуемый способ выполнения	1) Выведение вперёд совершается за счёт шага в сторону с разворотом назад и наклона туловища вперёд. Выход из равновесия происходит через носки двух ног. 2) Выведение назад происходит, за счёт зашагивания атакующим, за соперника. Выведение происходит через пятки.
Рекомендуемые упражнения	1) Атакующий, находясь в правосторонней (левосторонней) стойке, в течение 10 секунд взяв захват за отворот, выполняет прихват разноимённой руки. Во время работы, защищающийся маневрирует в дозированном сопротивлении. 2) Атакующий, в течение 20 секунд находясь захвате за отворот и прихват за руку выполняет выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону).
Освобождение от захвата	Сделать упор предплечьем в шею и головой в плече соперника для осуществления дистанции и перехода к контратаке.
Характерные ошибки	Слабое воздействие на плечевой сустав прихваченной руки.
Рекомендуемые броски	1. Броски вперёд: передняя подножка, подхват под одну ногу. 2. Броски назад: задняя подножка на пятке, зацеп изнутри под разноимённую ногу. 3. Броски в сторону: подбив под две ноги, прогиб, боковая подсечка.

Таблица 12 – Захват за рукава и отвороты с переходом на хваты за ногу

Рекомендации	Характеристика
Предпосылки	В борьбе за захват хваты выполняют особую роль для реализации технико-тактических действий.
Благоприятные условия	Хват во взаимодействии с другим захватом применяется в борьбе внезапно, так и второстепенно для эффективного завершения атаки, где необходимо сменить захват для корректировки падения соперника. Обучение хватам в базовой подготовке будет происходить с ранее рассмотренными захватами.
Рекомендуемый способ выполнения	-
Рекомендуемые упражнения	Атакующий в течение 20 секунд, находясь в захвате за отворот и рукав, выполняет выведение из равновесия (вперёд, назад, в сторону). При выведенном из равновесия защищающегося, выполняет хват за бедро, за подколенный сгиб, голень и пятку. Защищающийся находится в дозированном сопротивлении. В данном разделе рассмотрены такие параметры как величина, характер усилий, время работы и особенности индивидуальной работы.
Освобождение от захвата	-
Характерные ошибки	Использование хватов в несоответствии направления падения соперника, а также противоположенной тяге с выполненным захватом.
Рекомендуемые броски	-

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Учебно-игровые задания для формирования навыка борьбы вне захвата и попытки взять захват

Таблица 1 – Учебно-игровое задание коснуться плеча защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой коснуться плеча защищающегося	
Задача защищающегося	Не дать коснуться плеча, выполняя уклоны, блоки, отбивы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 2 – Учебно-игровое задание коснуться груди защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой коснуться груди защищающегося	
Задача защищающегося	Не дать коснуться груди, выполняя уклоны, блоки, отбивы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекоменд. обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 3 – Учебно-игровое задание коснуться шеи защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой коснуться шеи защищающегося	
Задача защищающегося	Не дать коснуться шеи, выполняя уклоны, блоки, отбивы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекоменд. обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 4 – Учебно-игровое задание взять захват за отворот защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой взять захват за отворот защищающегося	
Задача защищающегося	Не дать коснуться отворота, выполняя уклоны, блоки, отбивы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 5 – Учебно-игровое задание взять захват за рукав защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой взять захват за рукав защищающегося	
Задача защищающегося	Не дать коснуться рукава, выполняя уклоны, блоки, отбивы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Учебно-игровые задания для формирования навыка борьбы при выполненном захвате

Таблица 6 – Задание удержать рукой захват за куртку защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Правой (левой) рукой держать захват за куртку защищающегося	
Задача защищающегося	Сорвать захват	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 7 – Задание удержать двумя руками захват за куртку защищающегося

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Двумя руками держать захват за куртку защищающегося	
Задача защищающегося	Сорвать захват	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 8 – Задание обоюдная борьба за захват

Исходные положения	Атакующий	В правосторонней (левосторонней) стойке
	Защищающийся	В правосторонней (левосторонней) стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Обоюдная борьба за захват	
Задача защищающегося	Обоюдная борьба за захват	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Учебно-игровые задания для формирования навыка выведения из равновесия-входа в приём

Таблица 9 – Задание выполнить выведение из равновесия защищающегося и
вход в приём

Исходные положения	Атакующий	В прямой стойке
	Защищающийся	В стойке согнут, стойке на одном колене, стойке на двух коленях
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Выполнить выведение из равновесия защищающегося и вход в приём	
Задача защищающегося	Сорвать захват	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 10 – Задание выполнить выведение из равновесия защищающегося с
контратакой противника

Исходные положения	Атакующий	В прямой стойке
	Защищающийся	В стойке согнут, стойке на одном колене, стойке на двух коленях
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Выполнить выведение из равновесия защищающегося и вход в приём	
Задача защищающегося	Контратаковать атакующего	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекомендуется обучающимся работать и в «неудобную сторону»	

Таблица 11 – Учебно-игровые задания для формирования навыка выполнения
броска-преследования

Исходные положения	Атакующий	В положении входа в приём с выполненным захватом
	Защищающийся	В прямой стойке
Правила	Нельзя выходить из условно обозначенной зоны 1х2 метра. Время игрового задания 15 секунд для каждого. Затем меняются ролями поочерёдно 3-5 раза на каждое задание	
Задача атакующего	Выполнить бросок	
Задача защищающегося	Защищаться, применяя упоры, прихваты, зацепы	
Оценка	За выполненное задание присуждается 1 очко	
Варианты	Рекоменд. обучающимся работать и в «неудобную сторону»	