МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)

Институт физической культуры и спорта	**Кафедра Гимнастика и спортивные игры**
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА У НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

Студент _____ Бурдаев Михаил Михайлович
подпись, дата

Руководитель _____ Трофимов О. Б.
подпись, дата

Нормоконтролёр _____ Тихонова Ю. И.
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2016 г №_____

Заведующий кафедрой _____ Нестеровский Д.И.
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2016 г №_____

Секретарь ГЭК _____ Кочеткова Е.Ф.
подпись

Пенза 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….. 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К БОРЬБЕ ЛЁЖА В САМБО……... .. 5
1.1 Анализ источников и философия самбо…….. 5
1.2 Современные особенности борьбы лёжа в самбо…….. 10
1.3 Современные дидактические принципы в самбо…….. 17
1.4 Рекомендации по специализированному питанию……. 20

ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯСХВАТКИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА……..... 24
2.1 Морально-волевая подготовка начинающих самбистов к борьбе лёжа 24
2.2 Вопросы методики начального обучения техническому действию в борьбе лёжа…… 27
2.3 Совершенствование гибкости для ведения схватки в положении лёжа…….. 32
2.4 Учебные поединки и специальные задания в борьбе лёжа……... 37
ВЫВОДЫ…….. 47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ…….. 48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Этап начальной специализации характеризуется как наиболее благоприятный для овладения

техникой несложных болевых приёмов, удержаний (Е.М. Чумаков, А.А. Харлампиев, Д.Л. Рудман, В. Г. Волков)[1,2,20,24]. Техника болевых и удержаний в самбо – сильный инструментарий для стабильного успешного выступления на соревнованиях высокого уровня. Причём мастеровитый самбист может выполнить технику болевого или даже удержания, весьма зрелищно и привлекательно с точки зрения маркетингового успеха системы самбо, с точки зрения «качества телевизионной картинки». Подобные технические элементы красиво, почти на «грани фола» исполняли и продолжают выполнять самбисты из Екатеринбургской области, Нижегородской, Пензенской области, Рязанской области и реже других регионов культивирующих самбо. Программы для спортивных школ по самбо предлагают начинать обучение детей технике болевых приёмов с десяти лет[20]. Значительный арсенал техники болевых в самбо, богатые традиции отечественной школы борьбы в одежде, указанные тенденции последних лет – всё это определило основные направления нашей дипломной работы - выявить особенности и основные компоненты подготовки самбистов к овладению навыками борьбы лёжа. Вышеуказанное актуализирует и тему нашей дипломной работы – «Формирование навыков ведения схватки в положении лёжа у начинающих самбистов».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс самбистов.

Предмет исследования - формирование навыков ведения схватки в положении лёжа.

Цель исследования – совершенствование процесса обучения технике и совершенствования навыков в положении борьбы лёжа на начальном этапе специализации.

В соответствии с целью, предметом исследования нами были определены следующие **исследовательские задачи:**

- исследовать теоретические аспекты подготовки борцов-самбистов к борьбе лёжа.

- выработать на основе анализа источников методику формирования навыков ведения схватки в положении лёжа у начинающих самбистов.

Методами исследования в нашей работе явились: и анализ учебно-методической литературы по теме работы, педагогическое наблюдение.

Организация исследования. Исследование было выполнено на базе групп ПФСС ФФК ПГУ по спортивной борьбе, отделении муниципальной СДЮСШОР «Витязь» г. Пензы. В процессе педагогического наблюдения были охвачены начинающие самбисты групп начальной подготовки тренеров-преподавателей В. А. Надькина, А. Д. Ивентьева.

В нашей дипломной работе на основе литературных источников, обобщении передового практического опыта и своего личного мы раскрываем особенности начальной подготовки борцов–самбистов к ведению схватки в положении лёжа и теоретические аспекты подготовки борцов–самбистов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К БОРЬБЕ ЛЁЖА В САМБО

1.1 Анализ источников и философия самбо

Жизнь на пространствах Евразии (СССР, Российская империя, РФ)

всегда была довольно суровой. Иностранцу зачастую тяжело понять нравы и быт жителей нашей Родины. Без иллюзорных умозаключений можно констатировать, что российский мальчик идёт заниматься в группу самбо с целью стать сильным, неуязвимым для обид и нападок, как окружения, так и превратностей судьбы. Авторам пособия система самбо видится, как средство выживания не только в среде индивидов, капризном климате, но и в экономическом пространстве.

Как говорят в Заречном Пензенской области: «Если вы живёте полной жизнью, научились содержать семью, преодолевать жизненные невзгоды, не утратили чувство юмора – вы настоящий самбист, так как вся наша жизнь – есть самозащита без оружия, самбо» [1,2].

Для читателя, который попытается встать на путь воспитания в себе или в своих учениках высококлассного исполнителя техники самбо в борьбе лёжа («партеровика») стоит отбросить все иллюзии и понять, что жизнь и воспитание самбиста – это тяжёлый непомерный труд, лишённый всяких сантиментов, а зачастую и романтики. Но, вместе с тем это путь своего рода «воина», боевого монаха самолично вставшего на путь идеологии своего монастыря и религии; постоянная готовность к соревновательной схватке, лишениям, голодовке для снижения веса, отказу от многих «радостей» современного образа жизни. К сожалению, среди населения бытует мнение, что государство не всегда дружелюбно относиться к своим гражданам. Да, это кроется в первопричинах исходящих из прошлого и настоящего России, и именно это делает наших соотечественников ещё сильнее и самоотверженнее.

Система соревнований по самбо, как в зеркале часто отображает бытиё российского человека: многочасовые соревнования в душных, тесных помещениях, где либо душно, либо, наоборот, до опасного прохладно (позитивные тенденции с залами появились 5-8 лет назад). Конечно, это закаляет характер участника системы, выводит самбиста (а в России и дзюдоиста) на высокий уровень конкурентоспособности, как спортивный,

так и социальный.

Человек из системы самбо всегда останется своего рода «ясенем битвы», будет в фарватере всех жизнеспособных явлений в обществе. Лидирующие позиции занимают воспитанники самбо во всех сферах человеческого бытия, в большинстве случаев – созидательные позиции.

А если говорить о каких-то негативных явлениях, примерах, то часто самбисты оказываются там волею обстоятельств связанных опять таки с некоторыми явлениями во внутренней политике государства.

Современные тенденции позитивно влияют на трудоустройство птенцов из семьи самбо. Сильные и смелые молодые люди вновь нужны силовым структурам, армии и флоту; налаживается и связь государственной политики с призванием молодёжи на путь науки и изобретательства; производства и сельского хозяйства и сейчас уже много тому примеров.

В теории и методике самбо много тенденций и проекций, связанных с философскими традициями человечества. Например, принцип выполнения болевого приёма не может не содержать известной философской аксиомы, говорящей о «переходе количества в качество». Речь идёт о неизменном участии в атаке одной конечности исключительно только четырьмя другими. Подобного рода примеров достаточно и можно выявить подобные закономерности, как в технике борьбы лёжа, так и в стойке. Неизменным кредо самбиста является желание побеждать, исключить поражение, ведущее к привычке подобного, соглашательству с превратностями и испытаниями. Если же самбист терпит поражение, то с честью «держит удар», чтобы спокойно со скифской расчетливостью нанести ответный. Здравый смысл, мудрость наставников, отцов и стержень совести, заложенный матерями, азарт и честолюбие – всё это и есть составляющие сознания воспитанника достигшего результатов в спорте высших достижений.

Показателем независимости такого явления, как система самбо, является история формирования системы самозащиты, нападения и

задержания в армии, флоте и силовых структурах. Попытки руководства ввести какие-то иностранные системы единоборств внутри этих ведомств ещё при Романовых, а позднее в СССР и обновлённой России терпели поражение. Изнутри ведомств, как из живого организма шёл протест, вырабатывался иммунитет на модные, но неэффективные зарубежные методики и системы. Кто, как не отечественный солдат или «спецназовец» может понимать суть непобедимости оружия, оружия которое ещё никогда не терпело поражения, пусть даже иногда и кровавой большой ценой. Победы отечественного воинского духа, а самбо кладовая традиций и важнейший миф для социализации личности уже почти 100 лет, известны из письменных источников начиная со скифских баталий с македонянами и Митридата Евпатора, заканчивая событиями последнего столетия. Вывод напрашивается очевидный: успешность воинских традиций зиждется на самой эффективной системе единоборств, которая только в прошлом веке получила аббревиатуру – «самбо», получив уже государственную поддержку, однако оставшись, по сути «народной забавой».

Если рассматривать единоборства, как средство воспитания, то самбо, наверное, самое мощное из них. Скептики часто хотят уверить, что вот, мол, вид неконкурентоспособен, так как не олимпийский и мастерство и звания – «не отвечают действительности». Уже много лет, как в обновлённой России проходят летние спартакиады учащихся, куда включён вид спорта самбо. Но если у большинства других видов спорта показатель охвата регионов, развивающих эти виды спорта, колеблется в районе 20-30, то у самбо это число составляет 72. Так стоит ли удивляться столь внушительному отряду мастеров спорта среди самбистов, если они объективно завоевывают это звание благодаря серьезной конкуренции и высокому уровню мастерства, начиная с юношеского возраста. В финале соревнований VI Летней Спартакиады учащихся 2013 г. в Пензе приняли участие самбисты из 47 субъектов Российской Федерации. Больше этого представительства лишь

представительство команд по легкой атлетике, где несколько десятков спортивных дисциплин. А в финале V Летней Спартакиады учащихся 2011 г. в Ростове-на-Дону боролись представители 59 субъектов РФ, больше чем участвовало в соревнованиях по лёгкой атлетике[2]!

Человек приходя во взрослую жизнь, проходит стадию социализации. В России это возраст 12-20 лет, когда сознание и мораль, основные принципы формируются под воздействием, каких-либо примеров или своего рода «мифов». Очень мощным средством социализации явилась система самбо. Прошли социализацию личности именно в системе самбо и два самых известных россиянина возглавивших огромный «айсберг» (а Россия всегда была таковой для внешнего мира) российского имиджа на международной арене. Первый из них стал президентом, собрал воедино регионы и прекратил войны, а второй стал самым сильным современным «воином-гладиатором», пройдя горнила всех немыслимых соревнований, воплотив в себе образы и Челубея, и Пересвета одновременно, поскольку представлял единоборство уже единой Руси и Золотой Орды (рис.1).

Рисунок 1. Болевой приём проводит Фёдор Емельяненко, Заслуженный Мастер Спорта по самбо, 4-кратный Чемпион Мира по боевому самбо. Фото А. Степанова

Не всегда система самбо бывает милостива к своим воспитанникам, да по прежнему не хватает в самбо и социального капитала, т.е. внутри системы присутствует недоверие, непонятная зависть, нездоровые амбиции лидерства.

В этом отношении показательны события 2013 г., развернувшиеся вокруг FIAS в Швейцарии (место регистрации организации – кантон Во). Борьба за право финансовой подписи между лицами, реально продвигающими самбо – это и есть – наследие прошлого, наследие неразрешённости конфликтов. В данном случае – это незавершённость конфликтной ситуации столетней давности – Гражданской войны, движения коллаборационизма в СССР.

Так, например, в вину В. Шестакову ставится открытие памятника Василию Ощепкову (служил в императорской внешней разведке и репрессирован), как основателю самбо, забвение «динамовцев» Анатолия Харлампиева и Спиридонова. Даже сейчас в российском самбо есть негласное идеологическое разделение на «ощепковцев» и «харлампиевцев». Таким образом, спорные вопросы прошлого не разрешены и по настоящий

момент, никто не раскаивается и не ставится на уровне государства вопрос о геноциде ряда народов, в том числе и славянского происхождения.

Нерешённость проблемы выгодна нашим зарубежным «друзьям», где кризис всегда нарастает, как только в России наступает относительный порядок. Возможно это наследие средневековых укладов, наследие княжеских братоубийственных междоусобиц, Византийского двора и золотоордынских ханств. Всё это мешает имиджу самбо и России, а значит, вредит и всему населению. Вектор развития самбо – это экспансия отечественной культуры и самое главное – русского языка, языка самых талантливых и человечных. Мы надеемся, что наш труд посредством языка самбо послужит для развития социального капитала, послужит благу нашей Родины.

1.2 Современные особенности борьбы лёжа в самбо

Болевые приёмы и удержания всегда были основой самбо. К сожалению, в спортивном самбо запрещены удушающие захваты, крестные захваты ногами на туловище (перекрещивание ног). Сложно сказать, из каких соображений это введено, но ранее удушения были разрешены. Если говорить о здоровьесберегающих принципах борьбы самбо, то гораздо опаснее удушений являются такие приёмы, как «ножницы», «канарейка», узлы коленного и тазобедренного суставов и реже рычаг голеностопного сустава. При микротравмах коленного сустава этот сустав начинает разрушаться в ходе спортивной карьеры. Причиной этому является природное строение сустава и особенно чреваты микро-разрывы или отрывы крестообразных связок, поскольку эти связки без внутреннего врачебного вмешательства не прирастают. Связки именно разрываются, а не растягиваются (это неграмотная формулировка отечественных медиков). Даже если оторвалась лишь десятая часть «креста» (спортивный сленг), связка при занятиях спортом далее будет надрываться и надрываться до конца. Как правило, травмы коленного сустава наносятся

неподготовленными или неграмотными действиями противника, реже умышленно. Лечение опорно-двигательного аппарата долгое и зачастую бесперспективное – это является одним из негативных моментов в системе самбо и единоборств вообще. Каждый спортсмен индивидуален в выборе этики болевых приёмов. Можно делать приёмы на грани фола, но без травм для противника, но не всегда в порыве эмоций, в накале схватки спортсмены помнят о нравственных принципах. Впрочем, это всё сугубо индивидуально.

Этическая составляющая виртуоза болевых приёмов, по нашему мнению, должна базироваться на принципах известных в воинских традициях русской армии. «Воин – неправеден, но прав», «руби с плеча, но не руби сгоряча», «что посеешь, то и пожнёшь» и многие другие. Все участники соревнований по самбо должны помнить восточный принцип единоборств и ежегодно совершенствоваться, помня его. Он звучит примерно: «Тигру на охоте всё равно, кто перед ним больной, травмированный, сонный или неподготовленный
и тигр бьёт любого». И атакующий, и защищающийся в самбо должны быть подготовлены к технике защит и атак, предвидя атаки или инстинктивно приспосабливаться к атакам в ходе выполнения.

Борьба лёжа – это такой момент борьбы, когда оба самбиста касаются ковра какой-либо частью тела кроме стоп. В СССР и Российской Федерации, да и в мировом самбо богатые традиции в борьбе лёжа. Герои «партера» прошлых лет – это, безусловно, люди, выросшие опять-таки в тех зонах по И. Куринному, где были центры воинских традиций Золотой Орды.

Здесь можно назвать две звонкие самбистские фамилии: А.Фёдоров (регион Урал) и Д.Рудман (Средняя Волга).

Интересно, что выдающиеся «партеровики», как правило, не тяжеловесы и не легковесы.

Последние 20 лет также связаны с мастерами болевых из региона

Средней Волги – это С.Лоповок и Р.Рахматуллин (Нижегородская область), А.Харитонов (Пензенская область).

Для того чтобы выполнять технику борьбы лёжа на соревнованиях и в условиях боевого поединка, человек должен иметь значительно развитые физические качества.

Помимо общеизвестных, особенно должна быть развита специальная выносливость, которая позволяет при смене ритма дыхания в условиях скованности и зажатости в положении лёжа провести качественную атаку техникой самбо в любом отрезке времени поединка.

Для мужского самбо характерно, что в лёгких весах сложнее бороться, рассчитывая лишь на переводы в «партер», поскольку специальная скорость и ловкость спортсменов настолько высокие, что «подловить» противника лёжа очень сложно для стабильности результатов. Наиболее выгодно смотрится «партеровик» в весовых категориях до 82 кг – до 90 кг. В этих весовых категориях специальные сила и ловкость противников позволяют атакующему зафиксировать техническое действие наиболее часто и успешно.

Спектр болевых приёмов в самбо достаточно широк. Наиболее просты и популярны – рычаг локтевого сустава, рычаг голеностопного сустава (ущемление ахиллового сухожилия). Применяются болевые приемы, требующие большей специальной подготовки и особой природной склонности (анатомии). Из них можно перечислить сленговые: «болевой на глаз», «канарейка», «бабочка», «ядвига». В основе этих технических действий – узлы суставов или сложно выполнимые рычаги суставов. Из спектра удержаний применяются все, но существуют «модные» перевороты и сбивы на удержание, например, «уздечка» для удержания верхом.

Интересно, что нового в этих приёмах ничего нет, и они были известны из письменных источников, видео прошлых лет. Новое – это хорошо забытое старое. Однако каждый высококлассный исполнитель

привносит в самбо новые методики или элементы технического действия. Интересно, что в самбо особенно ярко выглядят моменты именно выполнения болевых приёмов, когда приём выполнен с иезуитским коварством и хладнокровием, быстро, «на грани фола», но без последствий для здоровья противника.

В самбо волнообразный рост статистики выполнения того или иного болевого или приёма в стойке связан с закономерной цикличностью. Закономерность основывается на принципах: от приёма научились защищаться, противники ждут приёма и готовили «дома» контрприём, поменяли или вновь отменили правила на судейских семинарах, временно появился или ушёл из спорта самбист-исполнитель с анатомией необходимой для того или иного технического действия; изменились качество или параметры одежды самбиста (формы участника соревнований).

Тактически грамотный самбист всегда будет навязывать противнику свои тенденции и план на поединок. Самбист незнакомый с борьбой лёжа – обречён на досадные поражения. В некоторых регионах существовали школы самбо, где с пренебрежением относились к технике борьбы лёжа, превознося борьбу в стойке. Стабильных результатов там не было.

Самым стабильным в самбо регионом является Нижегородская область – родина «мастеровитых партеровиков». Именно борьба лёжа позволила неказистым с виду борцам из г. Кстово одержать под руководством М. Г. Бурдикова наибольшее количество побед в мужском самбо.

Удачным является и то обстоятельство, что спортсмен-самбист в Евразии, как правило, ещё и занимается дзюдо, где борьба лёжа культивируется меньше, хотя и имеет широчайший спектр техники.

Администрация международного дзюдо просто вынуждена ускорять проведение соревнований ввиду колоссального количества участников, постоянно меняя правила для того, чтобы спортсмены быстрее совершили

ошибку и выбывали из соревнований – это коммерческий отход от принципа «будо и деньги – несовместимы» (интересно, что в самой Японии правила не изменялись и там достаточно «партеровиков»).

Эти обстоятельства выгодны для самбистов, практикующих атаки в борьбе лёжа. Выходя на поединок против спортсмена по манере напоминающего дзюдоку самбист строит тактику перевода борьбы в положение борьбы лёжа, что ведёт к успеху. Даже пропуская бросок, опытный мастер болевого приёма может провести молниеносную атаку и выиграть встречу «чисто».

У кстовчан особенно прослеживалась тенденция рассчитывать на партер. Н. Баранов и его воспитанник Н. Игрушкин, воспитав в себе значительные функциональные возможности, вели свою борьбу именно в манере преследования.

Всё это действительно напоминало «охоту тигра» темповую и бескомпромиссную:противники попадались на болевой сразу или после того, как были физически измотаны атаками и переводами из стойки. Причём кстовчане всегда действовали корректно без желания нанести травму противнику.

В современном самбо существуют два негласных направления, настроенных весьма максималистски. Например, основатель «кстовской школы самбо» М. Г. Бурдиков, глядя на борьбу виртуоза-игровика в стойке, с улыбкой говорил: «Ну, что это за борьба – так выдрыгивание одно»! То же самое можно было услышать на соревнованиях о стиле и борьбе мастера болевых приёмов ЗМС А. Харитонова. «Специалисты» говорили: «Должна красивая борьба побеждать, а не это уродство»!

К технике «партеровика» выгодно подходит старая русская пословица: «Не всё, то золото, что блестит»! Думается, что самбо не бывает некрасивым или красивым, оно бывает хорошим или плохим. Хорошее самбо – это наличие знаний и владение техникой, как в стойке, так и в борьбе лёжа.

Под эту модель долго подходил по своим тактико-техническим характеристикам выдающийся мастер самбо Раис Рахматуллин, что и позволяло ему более десяти лет быть лидером сборной России по самбо.

Как и немногие его предшественники, Раис строил тактику на грамотной борьбе за рабочий захват и контроль «рабочей руки противника». «Партеровиков» Рахматуллин обыгрывал в стойке, а виртуозов техники бросков – выбивал из соревнований мастерскими атаками в борьбе лёжа. Эти тактические принципы стабильно и долго помогали нижегородцу побеждать (рис.2).

Рисунок 2. Рычаг колена проводит Раис Рахматуллин, 7-кратный Чемпион Мира. Фото А.Н.Степанова

В научной литературе выделяют три типа борца по отношению к манере ведения встречи в стойке: игровик, силовик и темповик.

Мы можем предложить свою классификацию для манеры борца работающего в «партере»: комбинатор, силовик, контрящий, жёсткоатакующий.

Комбинатор – самбист, атакующий поочерёдно несколькими приёмами в борьбе лёжа, последовательно переходя с фиксации одного приёма на фиксацию другого.

Силовик – самбист, «пробивающий» захват для фиксации технического действия и выполняющий его неспешно, применяя значительно развитые силу и специальную силу.

Контрящий – самбист, который вызывает-заманивает противника на нужный ему приём в «партере», скрытно готовя контратаку.

Жёсткоатакующий – самбист на максимальной скорости заходит на фиксацию технического действия и выполняет болевой приём («на грани фола») или проводит фиксацию удержания.

Рост результатов в российском дзюдо и переход субъектов федерации (областей и краёв) к системе финансирования видов спорта по принципу «приоритетный в развитии и неприоритетный в развитии» дал эффект перехода большинства центров самбо на частичную специализацию по дзюдо. Этому способствует и Спартакиада МВД РФ, где есть и дзюдо, и самбо. В детском самбо это приводит к снижению качества подготовки самбистов в борьбе лёжа, потере традиций. Во взрослом самбо, где большинство действующих спортсменов являются сотрудниками МВД, также отмечается пренебрежение к преследованию противника в положении борьбы лёжа. Будущее покажет перспективы подобных явлений: философский принцип единства и борьбы противоположностей и замеченная нами цикличность тенденций в борьбе лёжа позволяют нам быть оптимистами в отношении «хорошего самбо».

Данный нами обзор должен помочь тренеру и спортсменам найти свой путь к победе, учитывая опыт поколений.

1.3 Современные дидактические принципы в самбо

Для большинства тренеров принципы дидактики малознакомы в той форме, что излагаются в академической литературе. Возможно, это во благо, но скорее всего истина зиждиться посередине двух мнений – отрицания и обоготворения научной мысли. Наш труд претендует на форму научности, и описание основных принципов мы привести обязаны.

Дидактика (древнегреч. διδακτικός поучающий) раздел педагогики;

теория образования и обучения. Раскрывает закономерности.

Принцип целесообразности и практичности в самбо основан на понимании того, что высшей целью обучения технике является продвижение к технически наиболее совершенным приёмам, качество которых в будущем определит класс спортсмена. Необходимо отсеивать всё неперспективное, надуманное. Заметим, что большинство казалось бы новых, изобретённых приёмов в последующем оказывались уже известными и употребляемыми в Японии или Бразилии. «То есть всё новое – это хорошо забытое старое».

Принцип готовности подразумевает, что тренер и ученик должны быть готовы для работы над конкретным упражнением. Зачастую в единоборствах встречается обратное, когда тренер преступно не готов к работе, но позиционирует себя великим «гуру», что ведёт опять-таки к разочарованиям и травмам. Принцип относится и к функциональному состоянию – при локальном или прогрессирующем утомлении готовность отсутствует.

Принцип управляемости и подконтрольности - формулирует перед тренером задачу, управлять процессом не допуская стихийности усвоения знаний, умений, навыков и формирования убеждений, определяет объём и структуру содержания образования на ковре, элементов спонтанности в технике.

Принцип позитивной мотивации основан на присутствии должного психологического стимула к работе, мотивации. Тренер должен воспитывать это исключая мотивы поведения, препятствующие занятиям спортом, здоровому образу жизни.

Принцип систематичности эффективен, как ротация периодов труда и отдыха учитывающий закономерности адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Версией традиционной наглядности является принцип смысловой и персептивной «наглядности». При этом зрительное восприятие самбиста

уступает место кинестезису, тактильной чувствительности, вестибулярному восприятию, слуху. Это особенно характерно для техники борьбы лёжа, контрприёмов. Тренер заранее должен спланировать тактику обучения технике, в ходе конкретной работы над упражнением, что позволяет действовать уверенно. Письменная фиксация плана – весьма характерна для «зареченской школы», что отражает принцип планомерности и постепенности (рис.3). В спорте успешность освоения техники ограничена уровнем готовности учеников и тренер должен понимать, где конец этого уровня, особенно при учебных схватках на закрепление навыка при сбивающих факторах. Здесь применим принцип функциональной избыточности и надёжности. Атмосфера соперничества самбистов в коллективе обучающихся благоприятствует успешному освоению техники, обмену и взаимопомощи при применении групповых форм работы – принцип индивидуализированного обучения в коллективе – повышает работоспособность, мотивацию.

Принцип формально-эвристического единства – формулирует двуединство новых подходов тренера и традиций системы самбо. Нарушение данного баланса уводит в досадные крайности и курьёзы.

Рисунок 3. В.В.Гритчин и В.Г.Волков с юными самбистами-зареченцами. Фото из архива В. Волкова

Методика обучения технике самбо основывается на достоверных научных данных. Однако тренер должен понимать, что анатомия

воспитанников различна и не все схемы из трудов мэтров самбо могут подойти для каждого без исключения. Принцип научно-рационального и интуитивно-эмпирического единства помогает нам понять простые скрижали: будущего тяжеловеса или рослого самбиста учить приёмам требующим гибкости («канарейка», «бабочка») следует весьма осторожно, не требуя от детей точной копии оригинала; при участии рослых борцов в учебных встречах не следует ставить занимающихся в пары для борьбы на коленях (сед на пятки), что опасно для их «неловких голеностопов»; следует понимать, что к скоростным лёгковесам и тяжам нужен индивидуальный подход в обучении, тренировочной и внетренировочной деятельности и т.п. Существует неписаное правило в спортивных единоборствах, что «тяжей» надо беречь и обхаживать. Как правило, крупные фактурные ребята обладают более ранимой психикой, нежели основная масса занимающихся. Существуют тренеры, которые специализируются на работе с борцами из тяжёлых весовых категорий.

В заключение порекомендуем тренерам и воспитанникам употреблять в учебном процессе литературную русскую речь в соответствии с канонами анатомии и физиологии, не забывая, что самбо – это ещё и экспансия русского языка и культуры. Даже для многочисленных малых народов России следует понимать, что сила всё-таки в единстве и нас всех всегда называли или русскими или скифами, а реже «тартарами».

1.4 Рекомендации по специализированному питанию

Вопросы питания спортсменов затрагивались наукой неоднократно. Существует значительный спектр литературы о питании и регулировке веса спортсменов. Опытным путём каждый из квалифицированных самбистов находит свою систему питания. Она формируется под воздействием генетической предрасположенности, теоретической подготовки исходящей от тренерского коллектива, традиций семьи или места проживания и собственного опыта самбиста. Весьма ёмко описаны

вопросы питания борцов в трудах Г. С. Туманяна, где рассмотрены и учтены нюансы допингов всех категорий, режимы питания и т.п.

Неоднократно в личных беседах с тренерами и спортсменами приходилось сталкиваться с отсутствием знаний о специальном питании для сохранения, восстановления суставно-связочного аппарата.

Травмы суставов в самбо часто связывают с техникой болевых приёмов. Статистика микротравм, приводящих к хроническим заболеваниям ССА, отсутствует. Однако по своим наблюдениям можем заметить, что большинство травм и микротравм самбисты получают в положении борьбы стоя, но опасными бывают выполненные рывком рычаги и узлы коленного и голеностопного суставов, «канарейка» (здесь происходит процесс более опасный, нежели ущемление икроножной мышцы, идёт разрушение коленного
сустава посредством рычага через голень атакующего).

Профилактика, восстановление суставов после операций, травм наиболее динамично проходят при применении препаратов, продуктов содержащих коллаген, хондроитин, глюкозамин.

Коллаген – белок, является основным составляющим связок и сухожилий, обеспечивает здоровье и эластичность кожи. Вырабатывается клетками хряща при участии глюкозамина. В производстве коллагена важную роль играет вии тамин С, а так же лизин. Примерно после 27 лет выработка коллагена медленно
снижается. Коллаген наиболее содержится в мясе животных, кеты, сёмги, лосося, морской капусте.

Глюкозамин стимулирует выработку клетками хряща того же коллагена, а так же такого важного вещества как хондроитин. В то же время, произведенный хондроитин после распада разложится на несколько составляющих, одна из которых – глюкозамин. Сам глюкозамин вырабатывается клетками хряща из глюкозы и важной аминокислоты - глютамина. Глюкозамин присутствует во многих продуктах, но имеет

свойство разрушаться при сильном нагреве. Основным источником глютамина могут служить ХРЯЩИ, а так же продукты с высоким содержанием глютамина: курица, говядина, твёрдые сыры.

Хондроитин - важный элемент сухожилий, связок, хрящей, кожи, кровеносных сосудов. Обладает противовоспалительными свойствами, играет важную роль при восстановлении хрящевых тканей. Благодаря хондроитину удерживается жидкость в хрящевой ткани. При распаде дает глюкозамин как одну из составляющих. Хондроитин вырабатывается клетками хрящевой ткани при использовании того же глюкозамина. Хондроитин в продуктах питания содержится в коже, сухожилиях и хрящах животного происхождения и в еще большей степени в рыбе (особенно лосось, сёмга). Именно по этой причине хондроитин-добавки производятся из хрящей лососевых.

В сети аптек и компонентов спортивного питания присутствуют в продаже добавки к питанию с содержанием указанных выше компонентов производства США, Германии, России. Употребление их не будет лишним, учитывая социальные явления в семьях.

К сожалению, в большинстве семей блюда приготовленные в домашних условиях – не отвечают требованиям к питанию борца. Это происходит из-за нехватки времени или из-за нежелания готовить, по причине низкого качества продуктов при закупке. Показательно в этом отношении интервью известного итальянского тренера и олимпионика Э. Гамбы. В конце 1970-х гг. и в 1980 г. итальянец приезжал в СССР с целью участия в соревнованиях. Он был крайне возмущён тем, что давали есть спортсменам, гражданам и тогда навсегда зарекался «не приезжать в эту страну никогда».

Городскому жителю продукты с высоким содержанием биологически ценных компонентов практически недоступны. Со временем самбист должен придти к тому, что готовить себе пищу он должен сам.

Для поддержания ССА можем предложить рецепт древнего блюда с

высоким содержанием нужных компонентов. Хаш - жидкое горячее блюдо, суп, получившее распространение по всему Кавказу и Закавказью. Тщательно опалить, вычистить, выскоблить и вымыть говяжьи ножки. Разрубить их вдоль и положить в холодную воду на сутки, меняя воду каждые два-три часа (в Армении традиционно кладут ноги на 10-12 часов в холодный ручей). Варить ножки на слабом огне как минимум 6-8 часов (в целом). Допускается, хотя и нежелательно, в процессе варки добавлять воду взамен выкипевшей — как и в любом другом случае, кипяток. Тщательно выскоблить и вымыть рубец, положить в холодную воду, варить до исчезновения специфического запаха. Тем, кто совершенно не выносит запах рубца, можно порекомендовать варить полчаса, отвар слить, налить свежую воду и снова варить. Готовый рубец промыть и нарезать тонкими полосками, добавить к варящимся ножкам, варить до мягкости. Посолить уже готовый хаш. Мы привели один из известных рецептов.

Рецепт холодца известен. Содержание в холодце питательных для ССА веществ также достаточно.

Ряд медиков-ортопедов считают, что организм может и должен вырабатывать коллаген, хондроитин и глюкозамин своими силами, но для этого ему нужно помогать. Доступное для большинства гомеопатическое средство – Траумель С.

Траумель С – комплексное гомотоксическое средство с противовоспалительным, аналгезирующим, антиэкссудативным, кровоостанавливающим, регенерирующим и иммуномодулирующим действием. Траумель С быстро и эффективно останавливает кровоизлияния и увеличение отечности мягких тканей в месте повреждения, повышает тонус сосудов и уменьшает их проницаемость, купирует болевой синдром, стабилизирует реологические показатели крови. В связи с этим траумель С относится к средствам первого выбора для лечения повреждений мягких тканей (травмы, ожоги, операции и др.). Используется также в послеоперационном периоде благодаря высоким регенераторным

способностям. Механизм действия
препарата связан со способностью траумеля С запускать каскад вспомогательных иммунологических реакций за счет активизации клона Th3-лимфоцитов. Благодаря этому препарат вызывает восстановление баланса между провоспалительными цитокинами в очаге воспаления, и уменьшать следующие классические признаки: отек, боль, покраснение, нарушение функции. В сочетании с глюкокортикостероидами препарат позволяет добиться снижения их дозировки одновременно с повышением эффективности комплексного лечения. Применять препарат следует систематически, особенно эффективны уколы раствора для внутримышечного и околосуставного введения.

Наибольший эффект дают свежие продукты и гомеопатические средства описанные выше, хранимые в условиях описанных в инструкциях.

ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯСХВАТКИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

2.1 Морально-волевая подготовка начинающих самбистов к борьбе лёжа

Для качественного усвоения предлагаемого тренером материала по технике выполнения болевых приёмов и удержаний, воспитания навыков борьбы лёжа спортсмену необходимо в незаурядной степени быть подготовленным в морально-волевом отношении. Значительные показатели воли самбиста необходимы особенно в моменты выполнения уходов и защит от болевых приёмов на руки, уходов с удержаний.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства, обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной)

в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т. е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств: воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок).

1. Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления ненужных мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3.Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы (примеры приведены ниже).

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно

понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, летающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми воле выей качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

2.2 Вопросы методики начального обучения техническому действию в борьбе лёжа

Вопросам обучения одной единице техники в борьбе посвящено не

много научных трудов. Наиболее ярким отечественным начинанием видится работа Г.С. Туманяна из настольной книги многих специалистов «Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов». Практика, описанная автором, опробована нами ещё в детстве за исключением ряда компонентов привнесённых в самбо трудами иностранных учёных и специалистов (Англия, Болгария, Япония). Большинству российских и зарубежных специалистов для кого в основном предлагается наш письменный труд, возможно, будет сложно и неудобно осмысливать дидактические выкладки связанные с теорией обучения технике. Сознание молодых людей удобно и надёжно воспринимает видео- и аудиоинформацию ресурсов сети Интернет. Поэтому остановимся на специфичных и опробованных нами методах и средствах.

Показ техники движений (демонстрация) осуществляется в удобном по светопадению месте ковра, центральной его части. Воспитанников лучше посадить полукругом на краю ковра лицом обращёнными к центру. Натуральный показ осуществляется адаптированный, то есть такой, какой необходим данной аудитории воспитанников: от новичков до мастеров самбо. Где-то нужно применить яркий речевой памфлет и сравнительный анализ техники с действиями животных при атаке, а для кого-то ничего не нужно объяснять, а лишь выполнить с соответственными характеристиками движений. Для детей начальная фаза входа на фиксацию или захват в борьбе лёжа может быть сравнима с действиями пикирующей хищной птицы или атакующей змеи, прыжком хищной кошки. Действия атакующего болевым приёмом в основной фазе, где спешить нельзя, можно сравнить с действиями удава и т.п. Здесь всё зависит от педагогических навыков и харизмы тренера-преподавателя. После показа приступают к этапу ознакомления и этапу формирования двигательного умения.

Показ или демонстрации техники может осуществляться, как тренером, так и старшим лидером группы. Как правило, ребята (мальчики) в детстве копируют своих старших товарищей, что являются для них

авторитетом и примером для подражания. Часто эти примеры являются отрицательными в социальном плане, однако для показа коронной техники неформальные лидеры подходят идеально. В России всегда хватает сорвиголов и бесстрашных хулиганистых мальчишек. Таковые зачастую и решают исход военных походов и конфликтов, как говорится «был бы приказ, дойдём и до Вашингтона».

Тренер сам должен контролировать правильное выполнение техники приёма, останавливать воспитанников и ещё раз показывать технику. Для достижения, закрепления и осмысления учениками техники следует предложить самбистам (новичкам и опытным одинаково) выполнить фиксацию приёма лёжа в неудобную или удобную поочерёдно стороны. Симметричное выполнение приёма наиболее выгодно при изучении и формировании навыка выполнения приёмов под названием рычаг сустава. Так как рычаг наиболее часто встречающаяся атака в самбо, достаточно удобно применимая в любом практически стандартном положении (начало атаки в стойке в том числе).

Особое внимание требует такое явление, как леворукий новичок – левша. Левша в российском понимании априори талантливый человек, благодаря известным литературным сочинениям. По нашим наблюдениям и в единоборствах достаточно много спортсменов являются левшами, что основывается в неудобности их атак и контратак именно в детском и юношеском спорте. В 1990-е гг. в весовой категории до 68 кг среди российской молодёжи и мужчин выступало 60% спортсменов – левшей. Левшами были такие мастера ковра, как В. Макаров, М. Мартынов, В. Белов и другие ЗМС и МСМК России. Следует внушать и успокаивать ребят-левшей и даже просить их выполнить приём в левую сторону. Г.С. Туманян рекомендует в группах начальной подготовки осуществлять разучивать приём сначала в неудобную для каждого новичка сторону (60% повторений) и 40% повторений в удобную сторону. Заметим, что наибольший эффект от обучения и совершенствования технике достигается

в утренние часы тренировок, когда мозг и организм человека наиболее восприимчив к новым задачам и информации.

При показе и обучении следует заострять внимание учеников на традиционности болевых в самбо, приводить пример своих доморощенных мастеров приёма, мастеров – легенд мирового самбо, которые специализировались на том или ином техническом действии. Создание зрительного образа, мифа в сознании – является первостепенной задачей при обучении технике. Если ребёнок будет увлечён яркими красками приёма (известно, что «не бывает плохого приёма, но есть плохие исполнители»), то и получаться он у него будет достаточно грамотно при специальной фиксации внимания.

Свою роль должны играть наглядные пособия (фотограммы, плакаты), просмотры видеоматериалов с показом техники самбо.

Хорошим и незаменимым подспорьем является известный сервер «YouTube» (http://www.youtube.com). Бесспорно, что современный тренер обязан владеть навыками работы с электронными носителями информации, хотя можно мотивировать учеников, настолько, что «они сами найдут видео, кому надо».

Дидактически грамотно построенный процесс обучения должен минимизировать и исключить травматизм, как на тренировках, так и на соревнования.

Этап формирования двигательного умения – это овладение деталями движения в учебных условиях. Понятно, что не все ученики (легковесы и тяжеловесы, гибкие и не гибкие) смогут освоить технику в одинаковой степени.

Желательно, чтобы в результате многолетнего обучения по известной системе Е. М. Чумакова все самбисты могли показать технику и защититься от приёма. Однако выполнение атаки любым приёмом в соревновательных условиях – задача для большинства самбистов непосильная. Так как в основном борец владеет 3-4 «коронными»

движениями в стойке и 3-4 в борьбе лёжа. При обучении борцов тяжеловесов, высокорослых следует максимально комфортно для их психики объяснить на начальном этапе их проблемы и перспективы развития их технического арсенала.

Не будем повторяться, а ведь ещё в 1976 г. П. Богданов предложил известные большинству специалистов организационные формы разучивания техники. Приведём элементы присущие технике в борьбе лёжа:

- выполнение упражнений, входов, фиксаций, выполнения приёмов с партнёром (постоянным, удобным, неудобным, разных физических данных, квалификации);
- выполнение движений в условиях учебной схватки с заранее поставленными условиями и во временном отрезке;
- выполнение движений в продолжение ранее начатого приёма в стойке (преследование, «добивание»);
- выполнение движения в условиях утомления;
- выполнение движения в условиях комбинации с другим техническим действием.

На этапе формирования двигательного навыка нужно внушить ученикам самое главное. «Двигательный навык формируется путём многократных повторений технического действия», «приём нужно выполнять точно, быстро и мощно». Это достигается многолетними тренировками регулярными и высокоэффективными в смысле энергозатрат и дидактического качества. Спортсмен должен решить задачи стоящие перед школой, своим внутренним эгоизмом:

- совершенствовать технику движений с целью завоевания наград более высокой пробы;
- развитие тех групп мышц, что необходимы для успешного выполнения технического действия в соревновательных условиях, в условиях поединка «без правил»;

- совершенствовать техническое действие в различных стандартных и нестандартных положениях противников;
- владеть навыками защиты и контратаки против данного технического действия.

Последовательность начального обучения описана в программах для спортивных школ по спортивной борьбе. Начинать надо «от простого к более сложному», от безопасного к более травмаопасному и т.д. Первое занятие по обучении технике борьбы лёжа должно быть теоретическим и быть посвященным теме «Техника безопасности и оказание первой помощи при обучении технике борьбы лёжа» (правила самбо, форма сдачи атакуемого, дисциплина, этика и мораль самбиста, опасные случаи из практики и проч.).

2.3 Совершенствование гибкости для ведения схватки в положении лёжа

Владеть «партером», чувствовать себя «по-хозяйски» в положении борьбы лёжа может лишь обученный самбист, более чем солидно подготовленный физически. Отдельной монографии заслуживают упражнения специальной и общей физической подготовки самбистов.

Специально-подготовительные упражнения из вводной части занятия по самбо являются неотъемлемой частью ежедневных тренировок многолетнего цикла подготовки самбистов. Здесь же мы остановимся на одном особом специфическом компоненте необходимом мастеру болевых и удержаний.

Отдельным компонентом подготовки для мастеровитого «партеровика» является незаменимый раздел работы над гибкостью, гибкостью общей и специальной. Следует помнить, что чрезмерно развитая гибкость может привести к повышенным шансам получить травму, поскольку суставно-связочный аппарат гибкого спортсмена несколько менее устойчив к движениям на смещения, ударам по опорным конечностям. Замечено, что и специальная скорость может быть снижена из-за чрезмерно развитой гибкости.

Здесь также необходим гармоничный подход к тренировкам, понимание, что «истина кроется, где-то посередине».

Рисунок 4. В.Волков (г.Заречный) - Ефимов (г.Санкт-Петербург), Чемпионат России по самбо. Дзержинск,1994 г. Фото из архива В.Г. Волкова, автор В. Г. Богачёв

Когда одному из авторов работы было 15 лет, то он не был знаком с трудами Г. С. Туманяна, которые и сейчас достать проблематично, однако опытным путём стало понятно, что развивать гибкость необходимо в основном двухразовыми тренировками (утром и вечером). Подспорьем тому послужили параллельные занятия каратэ-до и кикбоксингом. В добавление к этому служил и один из коронных приёмов – подхват под одну ногу, для совершенствования техники которого необходима значительная специальная гибкость. Мотивацией для многолетней и ежедневной работы над гибкостью послужил фактор «невысокого роста» (сейчас 171 см), что казалось затруднением для подростка. Известно, что с помощью регулярной работы над гибкостью, возможно «вытягивание» роста на 1-2 см до 23 лет и до 1 см за счёт выравнивания осанки до 33 лет. Вышесказанное может послужить читателям для мотивации занимающихся самбо в целях совершенствования гибкости.

Упражнения для развития гибкости следует выполнять «на разогретом организме», после короткой подготовки мышц для того, чтобы подготовить суставно-связочный аппарат (ССА). Если идёт тренировка стандартная, то

после тренировки следует обязательно сделать цикл упражнений «на растяжку» (модное слово «стретчинг»).

В начале тренировки после общеподготовительных упражнений можно применить упражнения для развития гибкости, но этот отрезок должен быть незначителен по времени.

Значительные по времени и дозировке упражнения на растяжку нужно проводить уже после основных нагрузок и установок тренера на тренировку. Как часто говорят на тренировках в Заречном, «любой недалёкий человек может заниматься под наблюдением тренера, а вот если тренера-погонялы нет рядом»? Спортсмен сам должен выходить на дополнительные тренировки, желательно на открытом воздухе.

Заречный в этом отношении выгодно представлен – внутри и вокруг города – детские спортплощадки и зелёные насаждения. После короткой пробежки самбист может и должен практиковать упражнения на растяжку-гибкость, используя сооружения детских площадок и прочие удобные места. Утром ощущение того, что гибкость недостаточна – усиливается, однако утренние упражнения на несколько прогретом опорно-двигательном аппарате возможно более эффективны вечерних.

Физиология выдвигает несколько полезных самбисту положений:

- максимально возможная подвижность в суставах ограничивается рефлексом натяжения, который выполняет функцию охранительного торможения. При сохранении максимальной амплитуды в статическом положении действие этого рефлекса, постепенно угасая, исчезает через 25-30 с. Следовательно, необходимо шире практиковать статические упражнения с сохранением позы в течение 30 с.;
- после 30-секундного удержания позы, при которой достигнуты максимальные значения гибкости, можно еще увеличить их за счет дополнительных мышечных усилий. Следовательно, для проявления гибкости необходимо сочетать два условия: сохранять в течение 25-30 с максимально «растянутую» позу и затем активным мышечным усилием

увеличить подвижность в суставе (или суставах).

Упражнения. Анализ качества упражнений был сделан Б. В. Сермеевым (1968), который предложил три группы упражнений на гибкость: силовые, на растягивание и на расслабление. Эта классификация определила новые возможности для более детального изучения влияния различных упражнений на уровень развития гибкости. Б. В. Сермеев (1968), в частности, указал, что применение упражнений на растягивание может повысить показатели гибкости на 10%. Полезное влияние силовых упражнений на развитие активной гибкости было определено Н. Я. Алисовым (1971). Упражнения на растягивание типа маховых, пружинящих и движений, выполняемых с постоянно увеличивающейся амплитудой, совершенствуют не только гибкость, но и силовую выносливость и, кроме того, укрепляют суставы. Полезно использовать внешнюю помощь партнера, вес его тела, собственный вес (упражнения выполняются сериями по 10-15 и более повторений). Пассивные силовые упражнения эффективнее, чем активные, а активные статические упражнения - наиболее действенны по сравнению с пассивными. В то же время активные упражнения приводят к более устойчивому результату, а их выполнение в воде существенно снижает травмоопасность (в воде вес тела составляет 1/10 от реального).

Вопрос чередования упражнений в одном тренировочном занятии до последнего времени оставался малоизученным. Сейчас об этом можно сказать следующее. Увеличению гибкости способствуют в первую очередь упражнения на растягивание. Активная гибкость при этом увеличивается в той же мере, что и пассивная, поэтому разность между ними остается неизменной. Силовые упражнения, выполняемые с большой амплитудой, повышают активную гибкость за счет сокращения разницы между показателями активной и пассивной гибкости. Если у спортсмена низкие показатели пассивной гибкости, ему следует использовать упражнения на растягивание. Если же недостаточной является активная гибкость, следует

использовать широкоамплитудные силовые упражнения. Нельзя не учитывать того, что утомление снижает активную гибкость и увеличивает пассивную. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости: растут показатели активной и пассивной гибкости, причем уменьшается разность между ними. Именно этот режим работы можно рекомендовать борцам всех специализаций для увеличения активной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях. Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Такая методика обеспечивает одновременное повышение силы и гибкости в работе не только с квалифицированными тяжелоатлетами (А.Н.Воробьев, 1977,1980), но и с подростками. Так у подростков, которые сочетали силовые упражнения с регулярным растягиванием мышц, и сила, и гибкость увеличивались одновременно одинаково, достигнув того же уровня, что и у подростков, тренировавшихся в совершенствовании только силы или только гибкости.

Упражнения на гибкость могут успешно применяться как в спортивном зале, так и в домашних условиях.

Дозировка упражнений. Чтобы суставы были прочными, надежными и подвижными, необходимо избегать бездеятельности, перегрузки и узкой специализации движений. При продолжительном отсутствии движений суставы обрастают пучками соединительной ткани, уменьшаются суставные щели между сочленяющимися костями, изменяются конфигурации суставных поверхностей, ухудшается их взаимное скольжение, образуются спайки между суставными поверхностями, «высыхает» суставная жидкость. Перегрузки, стремление форсировать достижение высоких результатов приводят к повреждениям суставов,

суставных сумок, хрящей, связок и нередко к травмам. Возникает необходимость в лечебных процедурах, а иногда и в оперативном вмешательстве. Большой вред причиняют узкоспециализированные занятия, в результате которых не происходит гармоничного развития спортсмена, что приводит к профессиональным заболеваниям, перерывам в тренировочном процессе, необходимости применять лечебные процедуры. Самбистам и тренерам достаточно посетить занятия по системе художественной гимнастики, чтобы понять, как не надо работать над гибкостью в системе самбо. Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Ежедневные двухразовые тренировки при 30-кратном повторении каждого из четырех упражнений приводят к заметному приросту гибкости через 1-2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей. Утром во время занятий на воздухе необходимо повторять упражнения не менее 30-50 раз, в спортивном зале 15-30. Для плечевых суставов достаточно 40-45 повторений в одном занятии, для тазобедренных 45-60, для позвоночника 60-65. Если дозировка покажется значительной, то количество повторений желательно снизить, учитывая утомляемость после стандартных тренировок. Для правильного дозирования нагрузок в течение одного занятия важно знать, что при выполнении пассивных упражнений достигнутые показатели гибкости возвращаются к исходному уровню через 4-8 мин, если занятия проводятся на открытом воздухе при температуре 5-10° С. Если же занятия проводятся в спортивном зале при температуре 15-20° С, то через 5-12 мин. Если же в ходе непрерывного занятия двигательная деятельность будет высокой, то показатели гибкости вернутся к исходному уровню через 20-25 мин.

Ряд атлетов самбо использует в своих занятиях средства йоги. Возможно, что йога – «хорошо забытое старое». Для того чтобы россиянину достичь эффекта йога в конечном итоге нужно углубляться в древнеиндийскую философию, питание, образ жизни восточного человека.

Россияне, практикующие йогу, живут подолгу в Индии, имеют специфическое телосложение, ментальность нестандартную для представителя спортивной борьбы. Однако элементы йоги и синтоистских физкультурных направлений самбист должен знать и владеть ими, периодически внедрять в тренировочный процесс некоторые из них.

Конечно, тренер должен постоянно учитывать антропометрию учеников по понятной схеме «мухач – не тяж» и наоборот.

2.4 Учебные поединки и специальные задания в борьбе лёжа

В данной работе мы излагаем свой взгляд на борьбу лёжа. Очевидно, что без хорошего навыка борьбы лёжа (атак и защит) в самбо делать нечего. Самбист, как минимум, должен уметь защищаться от приёмов борьбы лёжа, понимать и предвидеть возможные атакующие действия соперника и эффективно проводить хотя бы несколько приёмов (бросков, удержаний, болевых), пусть даже менее подготовленным соперникам.

Мы не ставили перед собой цели создать каталог приёмов борьбы лёжа, описать все известные варианты их проведения и рассмотреть всё разнообразие положений и возможных ситуаций. Подобные материалы уже давно есть (книги Д. Л. Рудмана и других авторов, видео А. Земскова, А. Фёдорова, мастер-классы знаменитых спортсменов, многочисленные видео семинаров, сборов и прочая информация), они доступны и к ним всегда можно обратиться для уточнения каких-то нюансов исполнения приёма.

Здесь же нами изложены мысли обычных специалистов самбо из российской действительности; мысли по поводу методики обучения технике борьбы лёжа и формирования её понимания у спортсменов на начальных этапах подготовки (учебно-тренировочные группы 1,2,3-го годов обучения, частично группы начальной подготовки).

Попытались собрать используемые нами упражнения (как широко известные, так и авторские) для решения различных задач возникающих в процессе обучения (технических, психологических и др.). Своего рода

«кирпичики», из которых можно построить свою систему подготовки, либо добавить их в уже существующую систему. Любой из этих «кирпичиков» всегда может быть изменён, усовершенствован, либо вовсе отброшен в ходе работы.

Всё изложенное в нашей работе призыв к обсуждению, критике, доработке. Мы позволим себе несколько утверждений и, исходя из этих утверждений, продолжим.

1. Борьба в положении лёжа - это не наука, а искусство, где наряду со знаниями и умениями необходима интуиция и творческий подход.

2.Болевых приёмов всего три (рычаг, узел и ущемление), но объектов для атаки, вариантов их проведения, исходных положений, ситуаций и вариантов развития бесконечное множество.

3. Задача тренера не забить голову ученика огромным количеством информации, а научить мыслить творчески и выполнять задуманное (знать приём и уметь его применить – это разные понятия). Вместе с ростом мастерства, на определённом этапе у самбиста сформируется свой стиль, индивидуальная техника (основанная на его антропологических, физических и психологических качествах). Копировать индивидуальную технику великих борцов бессмысленно.

4. В современном самбо уровень знания техники приёмов примерно одинаковый (если не у спортсменов – им и необязательно знать и уметь ВСЁ, то уж у тренеров точно). В ходе участия в соревнованиях, сборах, семинарах, живого общения происходит постоянный обмен опытом, увеличение объёма знаний («подсмотрел» приём соперника, посоветовался, научили, изобрёл что-то и проч.). Поэтому на первое место выходит умение научить этому многообразию, наличие методики обучения. Там, где создана система (школы самбо Поволжья и некоторых других регионов) – партер в целом сильнее. Где такая система не создана – яркие мастера болевых и удержаний появляются реже и в меньшем количестве.

5. Самбо нельзя делить на спортивное и боевое, юношеское и

взрослое, женское и мужское. Позволим себе процитировать В.А. Сорванова (ЗТ СССР, профессор). «Самбо бывает хорошее и плохое», говорил он юношам, пришедшим к нему во «взрослую» борьбу. Умение бороться в партере, полученное в ходе тренировок должно быть легко адаптировано к изменениям правил, переходе в другую дисциплину (из спортивного в боевое и наоборот), другую весовую или возрастную категорию. Умение бороться должно иметь прикладное значение, иметь возможность быть применено на практике и вне спортзала, это историческая суть борьбы.

Основываясь на этих утверждениях, можно выделить основные задачи, которые тренеру необходимо решить в ходе тренировочного процесса.

1. Обучение технике выполнения приёма.
2. Обучение преодоления защиты противника.
3. Обучение началу атаки – «вход в приём» (фиксация технического действия в борьбе лёжа).
4. Обучение технике комбинации атак.
5. Обучение технике защит.
6. Обучение технике контратак.
7. Обучение посредством моделирования типичных ситуаций и стандартных положений в борьбе лёжа и при переходе к ней.
8. Обучение навыкам борьбы в непривычных условиях.
9. Формирование у воспитанников физических качеств для успешного выполнения техники борьбы лёжа.
10. Формирование знаний и умений по тактике «виртуоза болевых».
11. Формирование навыка и тактики против добросовестного заблуждения судейских бригад или случайной ошибки таковых.

Моделирование типичных ситуаций. Целью этого задания является выработка у спортсмена навыков, позволяющих начать атаку в борьбе лёжа, не теряя времени на раздумья и выбор одного из множества

вариантов. Умение мгновенно сориентироваться в создавшейся ситуации, надёжно «заземлить» противника (не дав повода арбитру поднять в стойку из-за отсутствия активных действий), а далее развить
ситуацию исходя из защитных или контратакующих действий соперника.

Этого можно добиться, научив спортсмена концентрироваться на каком-либо простейшем элементе (например, стоящему на четвереньках сопернику «забивать» ногу внутрь, а дальше, исходя из его реакции, переходить на рычаг локтя, «канарейку» или переворачивать на удержание), дающем возможность развить атаку в нескольких направлениях. А после использовать ответные действия противника для выбора окончательного варианта атаки. В то же время и в защите, зная наиболее вероятные и опасные варианты атакующих действий противника, многие из них удастся предотвратить «в зародыше».

Важный психологический момент (особенно для юношей младшего возраста). При объяснении занимающимся сути задания не стоит обозначать борцов как «защищающийся» и «атакующий», т.к. в этом задании ведётся обоюдная борьба с целью добиться победы, только из разных исходных положений.

Борьба в партере после попыток проведения бросков.

Наиболее вероятной причиной начала борьбы лёжа бывает проведение броска в стойке (есть ещё вероятность переводов, сбиваний, переходов на болевой непосредственно из стойки не ставя перед собой цели получить оценку за бросок).

Попытка проведения броска может закончиться одним из 4-х вариантов:

- удачное проведение приёма (после которого надо развить успех в партере)
- неудачное проведение приёма (здесь, исходя из того, накрыл приём противник или просто вывернулся, либо переходить к защите, либо продолжать атаку в партере)

- успешная защита от броска соперника, а далее перехват инициативы и атака в партере (что позволяет при попытке противника «отбороться на предупреждениях», стягивании в партер неподготовленными подворотами не выглядеть в глазах судей «уклоняющимся от борьбы»)
- падение от броска противника (защита от возможного преследования в партере и переход в контратаку).

В заданиях этого типа можно использовать броски из всех групп, о которых уже упоминалось выше «Начало атаки – «вход в приём», «Развитие атаки после броска». Чаще других используют для этого задания броски через бедро, через плечо с колен, с упором стопой в живот, подсад голенью через голову, обвив, зацепы, подхват изнутри, ножницы, проходы в ноги.

Задание лучше (проще для понимания, особенно юношам младшего возраста) формулировать так: цель первого номера – попытаться бросить и атаковать в партере, цель второго номера – не упасть на оценку и самому атаковать в партере, а если упал, то всё равно атаковать.

Упражнение лучше проводить определённое количество раз, в обе стороны.

Чтобы задание не превратилось в бесконечную и безрезультатную борьбу в партере, можно разрешить защиту от болевых и удушающих приёмов уходом в стойку. Как в настоящем соревновательном поединке: залез в партер, понял, что становиться опасно – ушёл.

Борьба из исходных положений (стандартных положений самбо).

Тренер должен, как можно реже использовать в процессе тренировок задание «борьба в партере … минут». Естественно, когда на ковре сформировавшиеся спортсмены (мастера и международники, взрослые и юниоры) умеющие контролировать интенсивность и объём работы, то им такое задание полезно для закрепления навыков и умений, импровизации и поиска нового, разминки, корректировки веса.

У младших же юношей мы частенько можем наблюдать такую картину: становятся на колени лицом друг к другу, захватывают за куртку на груди (такого положения в борьбе на соревнованиях просто не бывает!) и толкаются полчаса.

Иногда всё же нужно, для развития творческого мышления, использовать и этот вариант (причём давать побольше времени от 10 минут и более). Борьба на коленях регламентируется вниманием к росту и весу учеников.

Для того чтобы подтолкнуть занимающихся к более активным и результативным действиям в партере, облегчить им выбор, применима борьба из исходных положений (стандартные положения самбо).

Некоторые примеры исходных положений:

- 1-й на коленях с упором на руки или предплечья (или лёжа на животе), 2-й в стойке (не принципиально, с какой стороны – сбоку, сзади, спереди – разрешено в каждой попытке менять сторону атаки)
- 1-й лёжа на спине, 2-й на коленях со стороны ног (вставать разрешено) или стоя на ногах со стороны головы
- 1-й сидя, 2-й стоя спереди
- «на удержании» (в этом варианте задания запрещено 2 раза подряд использовать одно и то же удержание)
- «на болевом» исходное положение фиксация или первый захват на болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног лежащему на спине или ущемление «ахиллеса» с захватом атакуемой ноги между ног
- 1-й провёл захват за шею: сбоку одной рукой или сверху под плечо
- 1-й обхватил соперника за туловище двумя руками сзади.

Исходные положения можно изменять (обычно при «разборе полётов», анализе той или иной соревновательной ситуации, они сами собой появляются).

Упражнение лучше проводить определённое количество раз, меняться лучше после каждого успешного приёма или ухода в стойку.

Для того чтобы стимулировать преобладание контратакующих действий над защитными действиями, можно запретить защиту от болевых приёмов уходом в стойку.

Важный психологический момент (особенно для юношей младшего возраста). При объяснении занимающимся сути задания не стоит обозначать борцов как «защищающийся» и «атакующий», т.к. в этом задании ведется обоюдная борьба с целью добиться победы, только из разных исходных положений.

Дозировка по времени учебных схваток в этих стандартных положениях должна соответствовать реалиям правил по самбо и практикуется в диапазоне от 20 до 30 сек.

Тренер обязательно должен использовать свисток и определить режим пауз для восстановления сил учеников.

Борьба с противником стоящим на коленях.

Вариант 1. Исходное положение: 1-й номер на коленях, 2-й номер в стойке, захват за пояс (ворот, куртку на спине) и рукав. Цель 1-го номера затянуть соперника в партер и провести приём борьбы лёжа, цель 2-го номера провести бросок (подсад голенью через голову, подхват изнутри). Упражнение лучше проводить определённое количество раз, в обе стороны, меняться лучше после каждого успешного приёма или ухода в стойку.

Вариант 2. Исходное положение: 1-й номер на коленях, 2-й номер в стойке, захват за пояс (ворот, куртку на спине) и рукав. Цель 1-го номера провести бросок (мельницу, боковой переворот, выхваты ног), цель 2-го номера провести приём борьбы лёжа (болевой, удержание, удушающий). Упражнение лучше проводить определённое количество раз, в обе стороны, меняться лучше после каждого успешного приёма или ухода в стойку.

Вариант 3. Исходное положение: 1-й номер на коленях, 2-й номер в стойке, захват за пояс (ворот, куртку на спине) и рукав. Обоюдная борьба

из этого положения.

Количество учебных микропоединков тренер определят исходя из функционального состояния учеников и задач микроцикла. Ограниченная дозировка по времени в диапазоне 20-30 секунд даёт психологический эффект, «накаляет» схватку, повышая качество и интенсивность.

Борьба в непривычных условиях. Очень полезно периодически проводить схватки в отличающихся от соревновательных, непривычных условиях, а также вольные схватки («не по-правилам»). Такие задания развивают творческое мышление, способность действовать нестандартно.

Борьба без курток.

- Борьба без курток по правилам спортивного самбо.
- Борьба без курток с заданием. Задания могут быть как одинаковыми для обоих спортсменов (только болевые на руки, только удержания и т.п.), так и разными (1-й номер только болевые на руки, 2-й номер только удушающие и т.п.).
- Вольная схватка («не по-правилам»). Разрешены все болевые приёмы спортивного самбо, удушающие приёмы, запрещённые в спортивном самбо приёмы (рычаг кисти, загиб руки за спину, скрещивания ног на туловище и голове, узел стопы). Вставание в стойку уходом от болевого приёма не считается. Лучше всё-таки запрещать болевые приёмы на пальцы, шею и позвоночник.

2) Борьба в куртках.

- Борьба в куртках с заданием. Задания могут быть как одинаковыми для обоих спортсменов (только болевые на руки, только удержания и т.п.), так и разными (1-й номер только болевые на руки, 2-й номер только удушающие и т.п.).
- Вольная схватка («не по-правилам»). Разрешены все болевые приёмы спортивного самбо, удушающие приёмы, запрещённые в спортивном самбо приёмы (рычаг кисти, загиб руки за спину, скрещивания ног на туловище и голове, узел стопы). Вставание в стойку уходом от болевого

приёма не считается. Лучше всё-таки запрещать болевые приёмы на пальцы, шею и позвоночник.

3) Борьба не один на один.

Борьба двое (трое и т.д.) на одного, борьба два на два, два на три и тому подобные задания. Бороться можно и в куртках, и без курток, с какими-то ограничениями (только болевые на ноги и т.п.) и без ограничений, по правилам и вольные схватки.

Целесообразно применять после заданий в борьбе лёжа задания на скоростную подготовку в разделе техника бросков самбо. «Броски на скорость» после достаточно силовой нагрузки в «партере» дают эффект раскрепощения и поддержания мышечной памяти, специальной скорости, которые всё же снижает «работа в «партере». Это важное методическое указание позволит сохранить бросковую чувствительность и скоростные характеристики ваших воспитанников.

Отдельного внимания требуют минитурниры по борьбе лёжа. В системе самбо их также называют «король партера». Практикуются турниры по олимпийской системе выбывания на победителя.

Каждый турнир проводиться отдельно для выявления лучшего специалиста по уходам с фиксаций, фиксациям (до 1 мин по времени) и здесь же контрприёмам от рычага локтя, всех видов удержаний, атакам со стандартных положений самбо в борьбе лёжа (с дозировкой 20 сек (до фиксации, после фиксации до 1 мин). Весовые категории могут не учитываться, хотя разделение на возраст приветствуется.

Соревнования подобного рода проводят с поощрением призами и грамотами, включением фамилий победителей в памятную статистику, фото и видеосъёмками.

Необходим импровизированный регламент с парадом участников, подъёмом флага школы, клуба для создания помех совместимых с условиями реальных соревнований.

В качестве дополнительного раздражителя психики целесообразно вешать в зале борьбы широкоформатный телевизор с видеотрансляцией записи реальных соревнований, звуками зала соревнований, с сюжетами борьбы реальных и потенциальных противников. Телевизор целесообразно использовать постоянно, с целью концентрировать внимание на средствах самбо, усиливать психологический настрой

воспитанников.

ВЫВОДЫ

В соответствии с целями и задачами нашей работы в заключении мы можем утверждать.

1. Исследовав теоретические материалы, аспекты подготовки начинающих самбистов к ведению схватки в положении лёжа, мы заключаем что визуально - логически, партер вторичен по отношению к борьбе стоя. Нет ни одного мало-мальски известного вида единоборств, где борьба начиналась бы из положения лёжа. Перед началом схватки соперники всегда находятся на ногах, если, конечно, не решаются какие-то специальные или учебные задачи. И это естественно. Человек предпочитает передвигаться стоя, а не на коленях или ползком. Следовательно, и в бой он вступает, в подавляющем большинстве случаев, из положения, стоя на ногах. Более того, до борьбы лёжа в реальном поединке, дело может и не дойти. Даже в спортивной борьбе сегодня очень многие борцы пренебрегают партером. Отсюда можно сделать вывод, что техника борьбы лёжа должна была появиться после установления техники борьбы стоя, как развитие и расширение арсенала приёмов достижения

победы бойца, но никак не раньше. Таким образом навыки борьбы лёжа следует развивать в соотношении 5 к одному отрезку времени учебно-тренировочного процесса по отношению ко времени уделяемому навыкам борьбы в положении стоя.

2. Предложенная нами в работе методика является традиционной для Пензенской области, базируется на опыте и традициях двух заслуженных тренеров России В. А. Шокурова и В. Г. Гритчина. В свою очередь анализируя источники, педагогическое наблюдение мы утверждаем что теоретическая база труда и методик этих тренеров основана на изысканиях двух теоретиков и практиков самбо: Е. М. Чумакова и Д. Л. Рудмана. Пензенская школа партера - борьбы лёжа известна мастеровитыми партеровиками: А. Харитонов, В. Волков, В. Балыков, В. Мирош.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков, В.Г. Развитие пензенского студенческого самбо //Международная научно-методическая конференция, посвященная 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова/ под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. — Пенза, 2014. — С. 328-329.

2. Волков, В.Г., Розенблюм В. Г. Методика обучения технике борьбы лёжа в самбо: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений. – Приморский край г. Арсеньев: Типография "Классика", 2013. - 95 с.

3. Гуралев, В.М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов//Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции/отв. ред. Е.В. Панов. — Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. — С. 150-154.

4. Дворкин, В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо: дис. канд. пед. наук. —

Красноярск, 2008. — 154 с.

5. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо//Сибирский педагогический журнал. Новосибирск, 2012. — С. 246-252.

6. Завьялов, А.И., Осипов, А.Ю. Проблемы атакующей борьбы//Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: материалы II Региональной научн.-практ. (с межд. участ.) конф. 25-26 ноября 2004 г. — Красноярск: РИО КГПУ, 2004. — С. 423-424.

7. Закиров, Р.М. Методика начального обучения техники ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Р.М.Закиров Ю.И. Шумаков, А.В.Еганов, Ю.А.Панарин // Спорт и личность: Материалы. науч.-практ. Конф./ Р.М. Закиров; УралГАФК. – Челябинск, 2000. – С.28-31.

8. Закиров, Р.М. Разработка методики обучения защитным тактико-техническим действиям в борьбе дзюдо/ Р.М.Закиров // Спорт и личность: Сб. материалов науч.-практ. конф./ Р.М.Закиров; УралГАФК. – Челябинск, 2000. – С.65-67.

9. Закиров, Р.М. Структура защитных тактико-технических защитных действий дзюдоистов разного возраста/ Р.М.Закиров // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тез. межрег. науч. конф./ Р.М.Закиров. – Екатеринбург, 2001. – С.96-98.

10. Закиров, Р.М. Пути совершенствования защитных действий в борьбе самбо // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф./ Р.М.Закиров, А.И.Забалуев, А.К.Данилов. – Пермь: МО РФ ПГТУ, 2001. – С.284-285.

11. Инновационные технологии подготовки единоборцев/под ред. А.А. Новикова. — М.: ВНИИФК, 2010. — 52 с.

12. Матвеев, Д.А Поиск взаимосвязей между самооценкой агрессивности и спортивным результатом у борцов-самбистов/Д.А. Матвеев//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. —2012. —№ 9 (91). —С. 101-105.

13. Миндиашвили, Д.Г., Савчук, А.Н., Дворкин, В.М. Современные критерии отбора в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры., 2007. —№ 7. —С. 34-35.

14. Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе//Теория и практика физической культуры., 2006. —№ 3. —С. 11.

15. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства. —М.: ВНИИФК, 2003. -208 с.

16. Осипов, А.Ю. Контратакующая борьба//Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской науч.-практич. конф./отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. — С. 200-204.

17. Осипов, А.Ю. Совершенствование технического мастерства борцов//Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. —№ 3 (17). — Т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 174-176.

18. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дис. … канд. пед. наук А.Ю. Осипов. — Красноярск, 2008. — 23 с.

19. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: дис. … канд. пед. наук А.Ю. Осипов. — Красноярск, 2008. — 104 с.

20. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮСШОР / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

21. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

22. Федоров, С.Л. Структура и модельные характеристики технико-тактической

подготовленности спортсменов занимающихся борьбой самбо/С.Л. Федоров//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. —Вып. № 12(46). ——С.86 -90.

23. Шумаков, Ю.И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий // Спорт и личность: Материалы науч.-прак. конф. — Челябинск, 2000, — с. 28-31.

24. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо//Под редакцией С.Е.Табакова. — Изд. 5-е, испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2002. -—448 с.,

25. Чумаков, Е.М., Шашурин, И.В. Моделирование спортивной деятельности борца-самбиста: Метод. разработка для студентов ГЦО-ЛИФК/ Е.М. Чумаков, И.В. Шашурин. — М.: Изд. ГЦОЛИФК, 1986. — 164 с.

26. Чумаков, Е.М. Борьба. Морально-волевая подготовка борца: Лекция для студентов-заочников 4-го курса/ Е.М. Чумаков. — М.: Изд. ГЦОЛИФК, 1974. — 120 с.

27. Чумаков, Е.М. Моральная и специальная психологическая подготовка борца-самбиста: Лекции для студентов 3-го курса тренерского факультета института физической культуры/ Е.М. Чумаков. — М.: Изд. ГЦОЛИФК, 1987. — 231 с.

28. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста/ Е.М. Чумаков. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 245 с.

29. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. пособие РГАФК/ Е.М. Чумаков. — М., 1996. — 301 с.

30. Харлампиев, А. А. Самозащита без оружия (самбо) (учебное пособие для сотрудников милиции). Москва: МО СССР, 1958. - 180 с.