

*С.В. Паршин*

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ САМБО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Борьба самбо представляет собой совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием, – противоборством двух спортсменов, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить соперника. Самбо в нашей стране признано национальным видом спорта, что, на наш взгляд, является стимулом для российских спортсменов сохранить лидирующие позиции в этом единоборстве.

Основы спортивной подготовки закладываются на начальном этапе обучения борцов. В этот период самбисты осваивают базовую технику борьбы. Вопросы обучения тактике, как правило, планируются на последующие этапы обучения.

В то же время ряд специалистов указывает на необходимость обучения основам тактических действий уже на самых ранних стадиях подготовки спортсменов.

Тренер в процессе обучения должен помочь ученикам сформировать свою индивидуальную техническую схему, уделяя тем или иным приемам больше внимания и времени. Индивидуальная техническая схема – это владение таким количеством приемов, которое могло бы обеспечить победу в большинстве ситуаций. Необходимо широко использовать подготовительные и подводящие упражнения, при этом возможно выполнение различных элементов в сочетаниях и комбинациях, самбисты должны выполнять броски всех групп в передвижении. [2]

Проведение тренировки при изучении двигательных техник осуществляется в три этапа: овладение основами техники, овладение движением и укрепление и совершенствование навыков.

Овладение основами техники состоит в приобретении правильных представлений о данном движении и запоминании общей схемы упражнений. Число повторений ограничено, так как целью является лишь знакомство с общей структурой движения. Очень важно не допускать на этом этапе ошибок при выполнении технических действий, так как структура движения может быть усвоена неправильно.

На этапе овладения движением необходимо следить за правильным и «гладким» его выполнением. Число повторений при этом также не очень большое, потому что они предназначены для совершенствования и сохранения навыков изучаемого движения.

На этапе укрепления и совершенствования навыков движение выполняется уже правильно и «гладко», а дополнительные элементы почти автоматизированы. Увеличивается объём повторений всего движения. Из всего этого следует, что усвоение навыков состоит в целенаправленном и систематическом повторении изучаемых движений. [3]

В целом технику самбо можно разделить на две основные группы: техника выполнения бросков и техника борьбы в партере.

Техника броска самбо всегда выполняется из положения стоя, либо когда противник сам теряет равновесие, либо когда направленные действия другого спортсмена приводят к его потере.

Поэтому наибольшая часть времени при изучении этой техники уделяется освоению способов выведения противника из равновесия. Основу выведения из равновесия составляет воздействие на противника таким образом, чтобы с помощью рычагов рук, ног, туловища лишить его устойчивого положения, уменьшить площадь его опоры, сместить проекцию общего центра тяжести за пределы площади опоры, в результате чего противник потеряет равновесие, и он его либо восстановит, либо упадет. Очень важно обращать внимание борца на тот факт, что при выведении противника из равновесия, нельзя давать ему возможность вернуться в стабильное положение, так как это будет означать, что все приложенные усилия для проведения технического действия были напрасны.

Другая группа элементов техники – ведение борьбы в партере – является специфической частью техники, она делится на удержание и болевые приемы. Удержание противника на спине лишает его возможности для контратаки, а проведение болевых приёмов на локтевые, коленные и тазобедренные суставы, а также ущемление ахиллесова сухожилия может привести к чистой победе над соперником.

За успешное проведение удержания противника на лопатках в течение 20 секунд атакующему на соревнованиях присуждается 4 балла, а при сдаче противника при проведении болевых приемов спортсмен выигрывает схватку.

Итогом учебно-тренировочного процесса является участие спортсменов в соревнованиях. Соревнования выявляют уровень физической, технической, тактической подготовки и волевой готовности самбиста.

Поэтому в учебно-тренировочных занятиях совершенствование технических приемов желательно проводить близко к соревновательной практике. После участия в соревнованиях следует обсудить на тренировке действия всех спортсменов, указать на их ошибки и решения в тактике и технике проведения схватки, а может быть и на качества, проявленные спортсменом, такие как сила воли, умение преодолевать боль, упорство,

настойчивость, следует хвалить этого спортсмена, и тренер сразу же увидит, как ученик с желанием и настроением будет проводить тренировку. В соревновании выявляются сильные и слабые стороны каждого борца, и задача тренера состоит в том, чтобы на эмоциональном подъеме изучить и совершенствовать сильные стороны своего воспитанника.

Особое внимание следует уделить специальной тактической подготовки борца, которая направлена на освоение и совершенствование техники избранного вида спорта, в нашем случае самбо. Одновременно общая техническая подготовка самбиста содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей. В каждом большом цикле тренировки тактическая подготовка самбиста строится на логике перехода от элементов к целому, то есть от фрагментов избранной тактики состязания к целостным формам. Основными средствами ее практического освоения служат подготовительный и соревновательные упражнения, модулирующие вначале отчасти, а затем возможное полно намеченную тактику состязания. [1] Всё вышеперечисленное зависит от предшествующей, физической технической и психической подготовки.

В заключение следует сказать, что упражнения общей физического характера следует давать спортсменам в конце тренировки, в связи с тем что после упражнений на силу занимающиеся трудно усваивают технику.

#### Библиографический список

1. Абдулкимов, Н.А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы / Н.А. Абдулкимов // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 3. – С. 33-34.
2. Осипов, А.Ю. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.
3. Яланская, Л.А. Особенности обучения технике дзюдо на начальном этапе в процессе становления спортивного мастерства на базе ДЮСШ УФКС г. Севастополя / Л.А. Яланская, И.В. Тарабрина // Образование и воспитание. – 2015. – № 4. – С. 10-14.