

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность» посёлка Мостовского
муниципального образования Мостовский район

Методическая разработка на тему:
**«Использование благоприятных моментов и
подготовка бросков в борьбе самбо»**

Подготовил:
тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ Юность»
Харченко Виктор Федорович

пгт. Мостовской
2021 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Значение самбо в современной жизни.....	3
2. Благоприятные моменты, способствующие качественному выполнению бросков, в борьбе самбо	4
2.1. Разновидности благоприятных моментов в борьбе самбо.....	4
2.2. Комбинации действий в самбо.....	5
3. Подготовка к броскам.....	6
4. Рекомендации для успешного освоения бросков.....	9
Заключение.....	10
Список литературы.....	11

Введение

Самбо – вид спортивного единоборства, который основан на разнообразных эффективных приёмах защиты и нападения, взятых из разных видов боевых искусств и национальных видов борьбы многих народов мира. Этот вид борьбы является молодым, но весьма популярным во всём мире спортом.

В этот вид единоборства включены наиболее эффективные приёмы техники и тактики различных приёмов борьбы, практически всех народов населявших Советский союз. Кроме того в самбо вошли многие приемы из разных видов единоборств известных к тому времени за рубежом. Такое разнообразие стилей единоборства – основа философии самбо. Философия постоянного стремления к развитию, к обновлению, к открытости всему лучшему, борьба самбо впитала в себя нравственные принципы народов, передавших этому виду единоборств частичку своей культуры, своей истории. В формировании этого вида спорта учувствовало огромное число людей, но особенно следует выделить троих, внесших особый вклад в зарождение борьбы самбо, как вида спорта в целом. Это основоположники борьбы самбо В.С. Ощепков, В.А.Спиридонов и А.А.Харлампиев. Официальной датой рождения борьбы самбо считается 16 ноября 1938 года, когда вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 « О развитии борьбы вольного стиля». Приказ гласил: «Эта борьба, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и из других видов борьбы, представляет чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладному значению вид спорта».

Цель разработки – изучить благоприятные моменты, способствующие качественному выполнению бросков, в борьбе самбо.

Задачи разработки:

1. Рассмотреть значение самбо в современной жизни;
2. Дать общие представления о разновидностях благоприятных моментов в борьбе самбо;
3. Раскрыть содержание подготовки самбистов к броскам;
4. Предложить варианты способов подготовки к броскам и умение использовать благоприятные моменты в борьбе.

1. Значение самбо в современной жизни

В современной жизни самбо занимает очень важное место, эта борьба активно поддерживается государством, так как сама философия её, воспитывает патриотизм и любовь к своей родине. Борьба самбо наделена статусом национальной борьбы Российской Федерации, так как Самбо – это не только вид спортивного единоборства, это и система воспитания,

способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности, это наука защиты, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твёрдый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и в общественной деятельности.

Самбо – российский национальный вид спорта, вобравший в себя все лучшие черты других единоборств. Именно поэтому так необходимо в настоящее время, воспитывать у молодёжи те качества, которые пропагандируют данный вид спорта.

2. Благоприятные моменты, способствующие качественному выполнению бросков

2.1. Разновидности благоприятных моментов в борьбе самбо.

Что бы лучше понять данную тему необходимо рассмотреть благоприятные моменты, которые возникают в борьбе самбо. Когда самбист касается ковра только ступнями, происходит борьба в стойке. Но когда самбист, на котором проводится прием, касается ковра чем-либо, кроме своих ступней, то приемы из этих положений относятся уже к борьбе лежа. Бросками называются приемы, с помощью которых соперник из занимаемого им положения при борьбе в стойке сбрасывают в положение при борьбе лежа.

Выполняющий бросок, может сам остаться стоять на ногах или коснуться ковра какой-либо частью своего тела.

Так как положение противника лежа на спине — самое выгодное для проведения нападающим борцом удержаний и болевых приемов, то цель каждого броска — положить соперника на спину, при этом выполняющему бросок всегда выгоднее быть сверху противника.

Но далеко не всегда проводимые броски достигают в схватках нужного результата. Некоторые броски не получаются из-за умелого сопротивления противника, а не которые - из-за ошибочных действий выполняющего бросок.

Лучше всего получаются такие броски, которые проводятся в те моменты, когда соперник оказывается в особо невыгодных условиях. Каждый борющийся всегда должен стремиться использовать эти моменты.

Основные из них:

- внимание соперника отвлечено от борьбы на ковре (в это мгновение можно проводить на нем любой прием);
- соперник при борьбе в стойке выносит проекцию центра тяжести тела за площадь опоры:
 - а) переносит центр тяжести тела на одну ногу (необходимо выполнять бросок в сторону опорной ноги соперника)
 - б) отводит центр тяжести назад и тянет на себя (необходимо выполнять бросок назад),

- в) гнется вперед (необходимо выполнять бросок вперед),
- г) скрещивает ноги (нужно выполнять бросок в сторону впереди стоящей ноги),
- д) прыгает вокруг вас (наиболее благоприятный момент для подсечек),
- е) соперник активно напирает (необходимо выполнить бросок в сторону напора).

Чтобы использовать перечисленные и многие другие благоприятные положения соперника нужно заблаговременно подобрать удобные приемы к каждому такому случаю, а также развивать в себе быстроту реакции.

Но зачастую опытный соперник редко занимает рискованные для него положения. В подобных случаях следует искусственно, хотя бы на одно мгновение, создать благоприятный для себя момент для выполнения броска соперника. Создание такого благоприятного момента, при котором противник находится в положении неустойчивого равновесия и не может дать отпор броску, называется подготовкой противника к броску.

2.2. Комбинации действий в самбо.

Существуют комбинации действий, которые создают условия для выполнения ряда бросков противника, и «короткие подготовки», которые с помощью только одного действия создают условия для выполнения того или иного броска.

Если вы хотите воздействовать на ноги противника, а он стоит, согнувшись, то, не показывая ему своего истинного намерения, сделайте несколько решительных попыток захватить его голову для проведения бросков. В ответ на ваши действия противник, убирая голову, выпрямится и приблизит к вам ноги — тогда можно их захватить.

И на оборот, если есть необходимость захватить голову соперника, а он стоит прямо и держит голову далеко от вас, то нужно несколько нападений на его ноги; соперник, отставив ноги подальше от вас, приблизит к вам свою голову — тогда ее можно с успехом захватить.

Если вы хотите захватить пояс соперника, а он сгибается и его пояс находится далеко от вас, то, нападением на голову соперника, заставьте его выпрямиться и выполняйте свой прием.

Если вы хотите захватить пояс соперника через его руку или через его плечо, а он стоит прямо, то нападением на ноги соперника заставьте его отставить их подальше от вас и тогда старайтесь захватить пояс через плечо или руку согнувшегося соперника.

Рывками и тягой соперника на себя вызовите его сопротивление, с тем, чтобы он, стремясь сохранить устойчивое равновесие, стал в свою очередь тянуть вас на себя. При этом нужно быть готовым к защите от нападения соперника бросками в сторону вашей спины.

После проведения этой подготовки делайте бросок в назад(задняя подножка зацепы и т.д).

Отталкивая соперника от себя, вызовите его сопротивление, с тем, чтобы он, стремясь сохранить устойчивое равновесие, стал в свою очередь давать отпор. При этом нужно быть готовым к защите от нападения соперника бросками в сторону вашей груди.

Добившись, чтобы соперник, противодействуя, начал нажимать, выполняйте бросок в направлении вперед.

3. Подготовка бросков в самбо

3.1. Приподнимание соперника

Это самая «древняя» подготовка к броскам, но она и до сегодняшнего дня не утратила своего значения. Приподнимание противника тем легче осуществить, чем ниже будет произведен ваш захват и чем короче расстояние, на котором вы находитесь в момент приподнимания противника. При поднимании противника следите за тем, чтобы не дать ему возможности зацепиться ногами за ваши ноги.

С этой подготовкой хорошо проводить перевороты, соединяя их с боковыми подсечкам, подсадами и подхватами.

3.2. Сбивание соперника на носки

Борцы находятся в правосторонней стойке.левой рукой захватите правый рукав соперника, а правой взять захват за пояс на его спине из-под левой руки. Двумя руками сделайте рывок в направлении носков соперника и вверх. Чтобы точное направление рывка, нужно мысленно провести среднюю линию между ступнями и от середины ее в сторону носков провести перпендикуляр. Рывок нужно выполнять в направлении этого перпендикуляра.

3.3. Осаживание соперника на одну ногу

Борцы находятся в правосторонней стойке.левой рукой захватите правый рукав соперника. В тот момент, когда соперник будет опускаться на правую ногу, быстро положите предплечье правой руки сверху на его правый локтевой сгиб и всем своим весом заставьте соперника перенести его вес на правую ногу, которую он от неожиданности немного согнет в колене.

3.4. Осаживание соперника на две ноги

Борцы находятся в правосторонней стойке. Захватите рукава соперника. В тот момент, когда он будет опускаться на правую ногу, неожиданно сделайте сильный рывок обеими руками вниз, направляя рывок правой руки на левую пятку соперника и, наоборот, рывок левой руки — на его правую пятку. В рывок руками необходимо вложить, возможно, больше своего веса и добиваться не только переноса тяжести тела соперника на пятки, но и хотя бы небольшого сгибания его колен.

3.5. Заведение соперника

Борцы находятся в правосторонней стойке. Проведите захват одежды на плечах.левой рукой потяните в направлении правой ступни соперника, сосредоточив на ней его вес. Правой рукой, насколько возможно приподнимая левую часть тела соперника, опишите ею дугу вправо, так чтобы ноги соперника изображали циркуль, в котором правая нога является стержнем, поворачивающимся вокруг своей оси, а левая — стержнем, описывающим дугу.

3.6. Заведение соперника наперекрест

Борцы находятся в правосторонне стойке. Необходимо провести захват куртки на плечах. В тот момент, когда соперник будет становиться на правую ногу, левой рукой потяните вниз и немного влево, сосредоточивая на правой ноге соперника его вес. Одновременно с этим правой рукой, стараясь приподнять его левую половину тела вверх, заведите ее влево (в сторону его спины) так, чтобы левая нога соперника скрестилась сзади его правой ноги.

3.7. Вынуждение соперника отставить ногу

Соперник в левой стойке, а вы — в правой.левой рукой захватите его правый рукав, а правой сделайте попытку захватить его левую ногу. Когда соперник, спасая свою левую ногу, будет отставлять ее назад и вся тяжесть его тела будет сосредоточена на правой ноге, в этот момент и выгодно на нее нападать.

3.8. Поворот соперника

Борцы в правосторонней стойке.левой рукой необходимо захватить снаружи правое запястье соперника, а правой рукой снизу плечевую часть той же руки. Двумя руками сделайте сильный рывок на себя и вправо, заставляя соперника повернуться к вам спиной. Правой рукой постарайтесь продвинуть правое плечо соперника как можно больше вправо и вверх.левой рукой энергичным рывком направьте правое предплечье соперника перед собой и отпустите, для того чтобы сделать захват, необходимый для осуществления задуманного броска.

3.9. Сбивание соперника на одну ногу

Борцы находятся в правосторонней стойке.левой рукой необходимо захватить правый рукав соперника, а правой захватить пройму на его разноименной подмышке. В тот момент, когда при передвижении соперник встанет на правую ногу, нужно одновременно с небольшим шагом левой ногой назад сильный рывок левой рукой вниз на себя влево, а правой рукой — на себя влево и вверх. Направление рывка должно быть продолжением линии между левой и правой ступнями соперника, на правое плечо его должно направляться под углом 45 градусов вниз, а левое под тем же углом вверх. Это самая «древняя» подготовка к броскам, но она и до сегодняшнего дня не утратила своего значения. Приподнимание противника тем легче осу-

ществить, чем ниже будет произведен ваш захват и чем короче расстояние, на котором вы находитесь в момент приподнимания противника. При поднимании противника следите за тем, чтобы не дать ему возможности зацепиться ногами за ваши ноги.

С этой подготовкой хорошо проводить перевороты, соединяя их с боковыми подсечкам, подсадами и подхватами.

3.10. Вызов отставления ноги соперника

Соперник в положении левосторонней стойке, атакующий в положении правой стойки.левой рукой захватить куртку под правым локтем; правой рукой сделать попытку захватить левую ногу соперника. В тот момент когда он желая обезопасить ногу, отставит ее назад, вес его тела окажется перенесенным на правую ногу.

С этой подготовкой правую ногу соперника хорошо атаковать задней подножкой или захватывать ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Кроме того, можно проводить бросок через спину.

3.11. Комбинационные подготовки к броскам

Эти подготовки преследуют цель обмануть настороженного соперника и вместо броска, следующего за первой подготовкой провести вторую подготовку, которая дезориентирует противника и создать положение, удобное для проведения броска, задуманного борцом.

Комбинации из подготовок к броскам можно составить очень много. Вот некоторые из них:

- 1) поворот туловища до скрещивания ног от заведения;
- 2) поворот туловища до скрещивания ног от сбивания на одну ногу;
- 3) заведение от сбивания на одну ногу;
- 4) сбивание соперника захватом подмышки от сбивания на одну ногу;
- 5) поворот соперника от вызова отставления ноги соперника.

3.12. Длительные подготовки к броскам

Эти подготовки направлены к тому, что бы посредством длительных воздействий на соперника добиться в его стойке тех изменений, которые будут содействовать выполнению броска, задуманного самбистом. Из наиболее употребительных длительных подготовок можно привести:

1) для проведения бросков с захватом ног или пояса из-под руки – неоднократные попытки захватить голову соперника, вызывающие выпрямление его стойки;

2) для проведения бросков с захватом головы соперника или пояса через плечо – неоднократные попытки захватить ногу соперника, 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 соперника его тягу;

4) для проведения бросков соперника вперед – создание давления на соперника 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 соперника), или кружение соперника в сторону предполагаемого броска (использование образующейся инерции).

4. Рекомендации для успешного освоения бросков

Изучая броски, самбист должен выбрать по два-три броска от каждого направления, наиболее соответствующих его характеру и телосложению, и хорошо их изучить и постоянно нарабатывать и совершенствовать, используя резиновые эспандеры, чучело и наконец, партнер.

Каждый занимающийся должен усвоить - что нельзя бросать соперника вперед (на себя), если он тянет вас к себе, и наоборот, бросить соперника вперед очень легко, если он толкает вас и старается отжать от себя. Поэтому броски следует разделить на три направления:

- броски вперед (на себя) - когда соперник толкает вас и наклоняется вперед;
- броски назад (от себя) - когда соперник тянет на себя и отклоняется назад;
- броски в сторону (влево - вправо) - когда соперник заходит в сторону и наклоняется в одну из сторон.

При обучении этим навыкам я всегда следую основным методам обучения:

- Сознательное усвоение учебного материала, занимающийся должен осмыслить данное техническое действие, ясно представлять себе его значение в схватке;

- Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее представление о приеме и тем самым легче и точнее его воспроизвести. Этого я добиваюсь следующим образом: показ техники; изучение техники по фотографиям, рисункам, видео.

- Пробуждение у занимающихся активности. Большую роль в воспитании активности имеют задания на тренировке, требующие самостоятельной работы занимающихся. Эти задания через развивающуюся активность приводят зачастую к творческим мыслям учеников, что я стараюсь всячески поощрять;

- Систематичность и доступность обучения. Изучение техники должно идти от простого к сложному, с учетом того насколько физически и технически подготовлены занимающиеся. Причем изучаемый материал должен усвоиться прочно. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением, после четкого усвоения техники, я стараюсь добиться многократного его повторения в разнообразных тактических условиях. Это

достигается в схватках с условным сопротивлением, с односторонним сопротивлением и вольных схватках.

Заключение

Перечисленные варианты способов подготовки к броскам и умение использовать благоприятные моменты в борьбе значительно повышают уровень и качество проводимой борцом схватки. То есть эти умения позволяют повысить квалификацию спортсмена и соответственно показанный им спортивный результат.

Поэтому при проведении тренировок в самбо очень важно уделять внимание обучению и выработке навыка у спортсмена распознать, провести, выстроить нужную для броска динамическую ситуацию. Чтобы научить этому спортсмена, требуется указать ему на то, как он должен быть расположен по отношению к своему сопернику для такого приема. Во время создаются ситуации в которых выполняются выше перечисленные подготовки к броскам.

На начальном этапе на тренировках делается упор на чисто технические действия, накопление бросков, набрасывание много раз. Именно это помогает сформировать мышечную память, тогда спортсмен, выполняя тот или иной бросок, не будет тратить время на обдумывание как это выполнить. На этом этапе броски принято отрабатывать на стоящем партнере, который оказывает сопротивление, однако в реальной схватке все гораздо сложнее.

Соответственно, для повышения уровня подготовки, но, уже имея определенную базу необходимо переходить на новый уровень. И вот здесь как раз важны умения использовать благоприятные моменты и умения подготовить бросок. Овладев этими знаниями и навыками, спортсмен сможет создавать и контролировать весь ход поединка. Ведь не зря самбо часто называют «шахматами в движении»!

Умение предвидеть дальнейшие варианты действий соперника помогает корректировать ход борьбы в нужную для себя сторону. Это приводит к ощущению уверенности в своих действиях, что положительно сказывается на экономии сил, и, как правило, к положительному исходу поединка.

Таким образом, каждый спортсмен должен стремиться к овладению этих технических нюансов борьбы самбо, именно этот путь, в конечном итоге, обязательно приведет его к заветной цели – победе!

Список литературы:

1. М.Р.Абдулхаков,А.А.Трапезников «Бороться, чтобы побеждать» Москва «Просвещение» 1990 г.
2. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учеб.-метод. пособие.— Владимир: 2003г.
3. Коллектив авторов «Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих» Майкоп 1989 г.
4. Д.Рудман «Техника борьбы самбо» Москва «Физкультура спорт» 1982 г.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО — М.: Физкультура и спорт, 2002г.
6. Я.Ямасита «Боевой дух дзюдо» Издательско-торговый дом «Гранд» Москва 2003 г.
8. http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/
9. <http://alvin-almazov.ru/boxing/brosok-cherez-bedro-v-sambo-metody-trenirovki-i-raznovidnosti-texnika-podvorotov-otrabotka-zaxvatov/>
10. <https://sambo.ru/media/resource/2016/09/19/zt1zpxyzlyj8iah8m56a.pdf>