

СЕНЬКО Виталий Минович, Заслуженный тренер БССР и СССР

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

**КОРРЕКТИРОВКА СОСТАВОВ И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
В СВЯЗИ С НОВЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ В МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРАВИЛАХ
СОРЕВНОВАНИЙ ФИАС ПО СПОРТИВНОМУ САМБО**

В связи с изменениями в международных правилах соревнований ФИАС по спортивному самбо в статье рассмотрены факторы, требующие оперативной коррекции составов сборных команд и пересмотра некоторых компонентов тренировочного процесса.

Обоснование положительного и отрицательного влияния принятых дополнений и изменений на процесс дальнейшего развития самбо в стране позволит своевременно определить необходимые меры по оптимизации традиционной методики подготовки самбистов республики к последующей соревновательной деятельности.

Ключевые слова: ФИАС (FIAS); бросок; контрбросок; рычаг; узел; кадеты; юноши; юниоры; взрослые.

**ADJUSTMENT OF COMPOSITION AND THE SYSTEM OF TRAINING
OF ATHLETES OF THE NATIONAL TEAMS OF THE REPUBLIC
IN CONNECTION WITH NEW CHANGES IN THE INTERNATIONAL
COMPETITION RULES OF FIAS ON SPORTS SAMBO**

In connection with the changes in the FIAS Sambo International Competition Rules, the factors that require prompt correction in the national teams composition and revision of some components of the training process are considered in the article.

Substantiation of positive and negative influence of accepted additions and changes on the process of further development of sambo in the Republic will allow to timely determine necessary measures on optimization of traditional method of preparation of sambo wrestlers of the Republic for their further competitive activity.

Keywords: FIAS; throw; counter throw; lever; node; cadets; young men; juniors; adults.

Введение

Международная федерация самбо (FIAS), продолжая борьбу за попадание в программу Олимпийских игр, находится в постоянном поиске форм и средств популяризации этого динамичного и увлекательного стиля борьбы.

Учитывая возрастающую конкуренцию со стороны других видов единоборств, руководство международной федерации уделяет большое внимание поддержанию имиджа самбо в мире, заботясь о повышении зрелищности борьбы, сокращении соревновательного времени на определение чемпионов в весовых категориях. В 2020 году конгресс ФИАС утвердил новую трактовку некоторых пунктов правил. Наиболее значимым решением

было сокращение составов команд во всех мужских и женских возрастных группах.

Все принимаемые в правилах изменения существенно влияют на тактику и манеру соревновательных поединков, и в итоге на общие результаты выступлений борцов, которые не учли особенностей этих изменений.

Повышающиеся требования к динамике соревновательных поединков по самбо обязывают пересмотреть параметры тренировочных нагрузок, уделить особое внимание индивидуализации и моделированию технико-тактической подготовки ведущих спортсменов.

Изменения в международных правилах соревнований по самбо с утверждением новых весовых категорий и сокращением

количественного состава команд по всем возрастным группам потребовали оперативной корректировки в комплектовании команд с учетом измененных весов, а также пересмотра системы подготовки спортсменов национальных команд республики.

Своевременно выяснять причины неудачных выступлений, находить рациональные решения устранения этих причин в системе подготовки самбистов – одна из важнейших задач всех специалистов, заинтересованных в качестве выполняемой тренировочной работы.

Цель: способствовать своевременному пересмотру и коррекции составов сборных команд и повышению эффективности реализации тренировочного потенциала самбистов в соревновательной деятельности.

Задачи:

– обобщить изменения в правилах соревнований по самбо;

– обосновать положительное и отрицательное влияние изменений в правилах соревнований по самбо на стратегию и тактику участия в соревнованиях;

– конкретизировать предложения по коррекции тренировочного процесса и повышению мастерства ведущих спортсменов страны по самбо.

Обобщение принятых изменений в международных правилах соревнований ФИАС по спортивному самбо

Для определения положительного и отрицательного влияния принятых дополнений и изменений в международных правилах соревнований по самбо на результативность и динамичность борьбы, нами рассматривались следующие пункты правил:

– составы команд и весовые категории по спортивному самбо;

– разрешенные действия и оценка приемов по спортивному самбо;

– способы проведения соревнований по спортивному самбо;

– предупреждения и дисциплинарные взыскания борцам в схватках по самбо;

– критерии определения результатов схваток по спортивному самбо.

Одной из значимых причин для коррекции системы подготовки самбистов нашей страны является изменение составов команд по количеству и весовым категориям спортсменов.

В сравнении с прежними правилами, составы команд сократились на две весовые категории. Проблемным показателем принятых изменений являются весовые промежутки между каждой категорией у мужчин.

Борцам некоторых прежних весовых категорий, чтобы адаптироваться к борьбе с более тяжелыми противниками, отличающимися высокими кондиционными

Таблица 1. – Возрастные и весовые категории в обновленных правилах

Кадеты (14–16)		Юноши (16–18)		Юниоры (18–20)		Взрослые (18–23)		Взрослые (18 и ст.)		Мастера (35 и ст.)	
юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	муж	жен.	муж	жен.	муж	жен.
46	41	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
49	44	53	47	–	–	–	–	–	–	–	–
53	47	58	50	58	50	58	50	58	50	–	–
58	50	64	54	64	54	64	54	64	54	64	54
64	54	71	59	71	59	71	59	71	59	71	59
71	59	79	65	79	65	79	65	79	65	79	65
79	65	88	72	88	72	88	72	88	72	88	72
88	72	98	80	98	80	98	80	98	80	98	80
+88	+72	+98	+80	+98	+80	+98	+80	+98	+80	+98	+80

Таблица 1а

Мужчины	Прежде	52	57	62	68	74	82	90	100	+100
	Новые		58	64	71	79	88	98	+98	
	Разница	+6	+1	+2	+3	+5	+6	+8		
Женщины	Прежде	48	52	56	60	64	68	72	80	+80
	Новые		50	54	59	65	72	80	+80	
	Разница	+2	-2	-2	-1	+1	+4	+8		

Таблица 1б

Юноши (17–18 лет)	Прежде	48	52	56	60	65	70	75	81	87	+87
	Новые			53	58	64	71	79	88	98	+98
	Разница	+5	+1	-3	-2	-1	+1	+4	+7	+11	+11
Девушки (17–18 лет)	Прежде	40	44	48	52	56	60	65	70	75	+75
	Новые			47	50	54	59	65	72	80	+80
	Разница	+7	+3	-1	-2	-2	-1		+2	+5	+5

показателями, помимо увеличения весовой массы, необходимо будет значительно увеличить уровень силовой и функциональной подготовленности (52, 68, 74, 82, 90 кг) или снижать к соревнованиям свой вес для выступления в более легкой весовой категории. Такую проблему придется решать борцам, боровшимся в весовых категориях 62, 68, 74, 82, 90, 100 кг.

У женщин ситуация проще. Вопрос, в какой весовой категории выступать со снижением веса, может возникнуть в основном у спортсменок, боровшихся в весовых категориях 64 и 68 кг.

Изменения весовых категорий у юношей (17–18 лет) значительно коснулись норм средней, полутяжелой и тяжелой весовых категорий, «потяжелевших» от 7 до 11 и более кг. Весовые категории у девушек (17–18 лет) стали как и у взрослых спортсменок.

Необходимо отметить, что, начиная от второй весовой категории (58 кг у юношей и 50 кг у девушек), все остальные весовые категории соответствуют новым категориям взрослых спортсменов.

Такой же стандарт определен и для некоторых весовых категорий у кадетов и девушек 14–16 лет, где показатели границ

весовых категорий совпадают с весовыми категориями взрослых спортсменов в пяти весовых категориях: у кадетов (58, 64, 71, 79, 88 кг), у девушек (50, 54, 59, 65, 72 кг).

Разрешенные действия и оценка приемов по спортивному самбо в обновленных правилах

В спортивном самбо разрешается проводить в определенных положениях спортсменов броски, удержания, болевые приемы и защиты от них.

Положения спортсменов:

Стоя – положение, при котором спортсмен касается ковра только ступнями ног (на двух, или на одной ноге).

Лежа – положение, при котором спортсмен касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней.

Броском считается техническое действие спортсмена, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней, т. е. оказывается в одном из положений «лежа»: на спине, на боку, на животе или груди, на ягодицах, на плече.

За неудавшийся бросок атакующего в падении, в процессе выполнения которого он сам оказывается в одном из положений

«лежа», баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

Контрбросок – это активное ответное действие атакуемого, с остановкой атаки соперника и (или) изменением направления его падения.

Если при контратаке защищающийся не смог остановить или изменить направление выполняемого атакующего приема и первым упал в зоне завершения броска, то оценивается бросок атакующего борца.

Оцениваются только броски, которые выполняются спортсменом, находящимся до начала броска в положении «стоя». Атакуемый при этом может находиться в положении лежа (технические действия спортсмена, атакующего соперника, находящегося в положении лежа, без отрыва атакуемого от опоры, оцениваются в половину оценки технических действий, выполненных при положении атакуемого в стойке

Атакующие действия борца в положении стоя, который полностью отрывает соперника, находящегося в положении лежа, от ковра и осуществляет вращение вокруг продольной или поперечной осей (или комбинированное вращение) оцениваются аналогично техническим действиям, выполненным из положения стоя.

Переворачивание – технико-тактическое действие (переворот, вращение) в положении лежа, для перемещения атакуемого борца из его положения грудью к ковра (на четвереньках или на животе) в положение спиной к ковра и направленное на создание условий для успешной реализации техники болевого приема или удержания. Любые переворачивания в положении обоих борцов «лежа» не оцениваются.

Болевым приемом считаются разрешенные действия на руки или ноги противника (руками или ногами) в его положении «лежа», которые вынуждают

Таблица 2. – Система оценки технических действий в самбо

Положение борцов	Оба борца в стойке		Атакующий в стойке, атакуемый на коленях (в партере)	
	Атакующего (в броске)			
Атакуемого (в падении)	Без падения	В падении	Без падения	В падении
На спину (мост)	Чистая победа	4	4	2
На бок	4	2	2	1
На живот, грудь, плечо, ягодицы	2	1	1	Нет оценки
На колени	Нет оценки	Нет оценки	Нет оценки	Нет оценки

Таблица 3. – Оценка приемов при борьбе лежа (в партере)

Положение борцов	Атакующий и атакуемый в стойке	Атакующий в стойке, атакуемый в партере	Атакующий в партере, атакуемый в стойке	Оба борца в партере
Болевой прием (рычагом, узлом, ущемлением)	Запрещенный прием	Чистая победа	Запрещ. прием	Чистая победа
Удержание 20 с	Не проводится	Не проводится	Не проводится	4
Удержание 10 с	Не проводится	Не проводится	Не проводится	2
Перевороты на спину	Оцениваются как броски	Оцениваются при отрыве атакуемого от опоры	Нет оценки	Нет оценки

противника признать себя побежденным: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), сдавливание сухожилий или мышц (ущемление).

На проведение болевого приема отводится 1 минута.

Болевые приемы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа», при этом атакующий может находиться в положении «стоя». Любой возглас участника, взятого на болевой прием, рассматривается как сигнал о сдаче.

Удержанием считается прием, позволяющий в течение определенного времени контролировать противника, лежащего спиной к ковру, прижавшись туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу).

На проведение удержания отводится 20 секунд.

Удержания оцениваются в 4 балла (20 секунд) и 2 балла (от 10 до 19 секунд).

Удержания, выполненные в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла.

В ходе одной схватки может быть выполнено не более двух оцененных удержаний при условии, что первое удержание было неполным (оценка 2 балла). Если второе удержание тоже было оценено в 4 балла, то оценка за предыдущее аннулируется (зачеркивается в протоколе хода встреч).

В отличие от прежних правил, в обновленных правилах стали оцениваться технические действия борца, атакующего своего противника из положения стоя, находящегося в положении партера: на колене (коленях), на ягодицах (сидя). Такие действия оцениваются в два раза ниже по сравнению с выполненными приемами, когда оба борца находились в стойке.

Поменялась трактовка оценки бросков противника, находящегося в положении лежа, при его отрыве атакующим борцом от опоры. Сейчас нет необходимости, как прежде, поднимать тело противника

до уровня груди (выше пояса). Достаточно полностью лишить атакуемого борца контакта с опорой (ковром) и выполнить прием с вращением тела атакуемого вокруг любой оси, перемещая его спиной к поверхности ковра.

Изменились определения положения «вне ковра». Борец, заступивший за линию ковра одной ногой, считается еще на ковре, и атакующие действия, начатые в этой ситуации, должны быть оценены.

Продолжительность схваток и способности проведения соревнований по спортивному самбо

В обновленных правилах (предварительные поединки и встречи за медали) устанавливается следующая продолжительность схватки: для взрослых и юниоров (мужчины, женщины) – 5 минут (в прежних правилах у женщин схватка длилась 4 минуты); для юношей и кадетов (юноши, девушки) – 4 минуты; для подростков (мальчики, девочки) – 3 минуты; для мастеров: мужчины – 4 минуты, мужчины старше 65 лет – 3 минуты, женщины – 3 минуты. Продолжительность утешительных поединков составляет 3 минуты.

В способах проведения соревнований ФИАС по спортивному самбо с выбыванием, при сохранении прежнего условия проведения дополнительных встреч за третье место с утешением от финалистов, добавился и способ проведения с утешением от полуфиналистов. Способ проведения соревнования должен быть указан в Положении.

Есть еще одно добавление в регламент проведения соревнований по спортивному самбо: в группе юниоров и взрослых (мужчин и женщин) могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований указывается в Положении данного соревнования.

Предупреждения и дисциплинарные взыскания борцам в схватках по спортивному самбо

Предупреждения. Спортсмену объявляется предупреждение за нарушение правил.

Предупреждения даются последовательно. Первое предупреждение (вместо прежнего замечания) объявляется без оценки. При повторных нарушениях спортсмену дается очередное предупреждение с оценкой 1 балл его противнику (в прежних правилах за первое предупреждение противник получал один балл, а за второе – уже два балла).

Каждому из спортсменов в ходе одной схватки может быть сделано в целом не более трех предупреждений, которые объявляются по решению большинства голосов судейской тройки. При необходимости объявить спортсмену четвертое предупреждение спортсмен снимается со схватки.

Нарушениями Правил, за которые спортсмену даются предупреждения, являются: уклонение от активной борьбы, свободный или умышленный выход за границу рабочей зоны в положении стоя или лежа; уклонение от захвата в положении стоя; ложная атака (переход в положение лежа без реальной атаки); выталкивание (целенаправленное прямое воздействие на соперника без намерения выполнить бросок, с целью его выведения за границу рабочей зоны ковра); умышленное нарушение формы одежды (закатывать рукава куртки, развязывать пояс и шнурки ботинок самбо, снимать ботинки самбо и т. п.).

К запрещенным приемам, за которые спортсмену должно быть сделано предварительное предупреждение с оценкой, относятся:

Запрещенные захваты: умышленный захват за шорты, за полы куртки, концы пояса, за шнуровку и ботинки самбо изнутри, за рукав куртки соперника изнутри; захваты за пальцы на руках или ногах соперника.

Нарушение дисциплины:

– уход с ковра без разрешения арбитра (в том числе на оказание медицинской помощи);

– опоздание на ковер по истечении 30 секунд после первого вызова – 1 предупреждение;

– опоздание на ковер по истечении 1 минуты после первого вызова – 2 предупреждение;

– опоздание на ковер по истечении 1,5 минут после первого вызова – 3 предупреждение

Запрещенные приемы. Проведением запрещенного приема считается: умышленный бросок соперника на голову; проведение болевого приема в положении атакуемого борца стоя; броски с захватом на болевой прием («узел», «рычаг»); прямое болевое воздействие (давление, переразгибание) на позвоночник и шею; болевые приемы на пальцы и на кисть; «узел» стопы; «рычаг» колена, перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба; загиб руки за спину; выпрямление скрещенных ног на туловище соперника с умышленным сдавливанием; проведение удушающего приема; прямое воздействие руками, ногами или головой на лицо соперника; прямое воздействие локтем или коленом на любую часть тела соперника; удары по ногам, грубая борьба за захват (грубое ведение поединка).

За проведение запрещенного приема спортсмену объявляется предупреждение с оценкой, а при повторной попытке проведения запрещенного приема спортсмен снимается со схватки.

Требования к форме участников соревнований по спортивному самбо. На всех официальных соревнованиях ФИАС допускается использование только сертифицированной формы самбо со знаком соответствия ФИАС.

Форма участника: куртка самбо, ботинки самбо, шорты самбо.

Куртки самбо специального покроя и пояс изготавливаются из хлопчатобумажной ткани красного и синего цвета. Рукав куртки должен доходить до кисти, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Спортсменки под куртку надевают майку белого цвета.

Ботинки самбо – обувь с мягкой подошвой, изготовленная из мягкой кожи или синтетической ткани красного, синего или комбинированного (красно-синего) цвета.

Шорты самбо изготавливаются из синтетического трикотажа красного и синего цвета. Сверху шорты доходят до линии пояса, а снизу должны доходить до середины бедра.

С целью профилактики травм суставов допускается использовать биндажи и тейпы. На открытых участках тела (например, коленный сустав) необходимо сверху закрыть биндаж или тейп эластичным наколенником цвета формы (красного или синего цвета).

Обоснование изменений в международных правилах по спортивному самбо и рекомендации по минимизации влияния принятых изменений на результативность самбистов страны в соревновательной деятельности

Анализ принятых изменений в обновленных международных правилах по спортивному самбо позволяет определить положительные и отрицательные компоненты нововведений для своевременного реагирования и оперативной коррекции системы подготовки в белорусском самбо.

Одной из важнейших задач всех специалистов, заинтересованных в качестве выполняемой тренировочной работы, является изучение особенностей соревновательной тактики ведения схваток ведущими спортсменами Европы и мира, обобщение рациональных и эффективных способов взаимодействий соревнующихся борцов. Большое значение в коррекции тренировочного процесса имеет поиск но-

вых методических форм заданий, обеспечивающих надежность защиты от любых атакующих действий противника при сохранении целенаправленной атакующей манеры ведения поединка.

Учитывая эти основополагающие направления в тренировочном процессе, которые должны способствовать прогрессивному повышению спортивного мастерства самбистов страны в целом, обобщение принятых изменений в обновленных правилах спортивного самбо позволяет сделать следующие выводы и предложить некоторые рекомендации по коррекции и контролю подготовки спортсменов основных и резервных составов мужских и женских команд нашей страны:

Оценивая современное положение в комплектовании сборных команд с учетом принятых изменений в правилах, наиболее уязвимой оказалась мужская команда, где помимо необходимой замены ведущих спортсменов, заканчивающих активную соревновательную деятельность, требуется и переориентация некоторых членов команды, выступавших ранее в таком весе, который не соответствует новым весовым нормативам, что вынуждает спортсменов бороться в более тяжелой весовой категории, увеличивая свою массу тела с одновременным повышением уровня специальной физической подготовленности или значительно снижая свой вес перед выступлением на ответственных международных соревнованиях. Такую селекционную работу предстоит выполнить тренерскому составу сборных команд страны.

Как можно заметить, в статье для анализа особенностей действий борцов в новых соревновательных условиях использованы в достаточно большом объеме выдержки из правил. Это вызвано тем, что многие принятые изменения требуют конкретизации решений, необходимых для предотвращения возможных тактических ошибок в процессе противоборства, но в основном для пересмотра устоявшей-

ся системы организации тренировочного процесса в период централизованной подготовки спортсменов сборных команд страны.

Важное значение для необходимой коррекции подготовки ведущих спортсменов, имеет перераспределение ответственности за уровень технико-тактической и физической подготовленности спортсменов между личными тренерами и тренерами сборной команды. Этой совместной, целенаправленной работе должен способствовать продуманный и ориентированный на интегральную подготовку каждого кандидата в сборную команду, перспективный план тренировки. Желательно, чтобы каждый спортсмен и его личный тренер знали, что необходимо выполнить и какие требования к уровню подготовленности предъявляются спортсмену к моменту начала его централизованной подготовки в составе сборной команды страны. Без этой согласованности действий добиться стабильных и высоких результатов будет проблематично.

Рассматривая детально отдельные изменения правил, для своевременной коррекции соревновательной тактики ведущих самбистов республики можно рекомендовать постоянно использовать в тренировочном процессе задания по совершенствованию тактики ведения схватки для обеспечения успешной реализации атакующих и защитных действий в соревновательной деятельности:

- подавление с наращиванием преимуществ за счет функциональной подготовленности, вариативности технических действий, мотивации к победе;

- преследование с применением комбинационных действий на основе «коронных» приемов, способов преследования противника в борьбе лежа после проведенных бросков в стойке;

- овладение рациональным использованием для атаки положений борцов в красной зоне рабочей площади ковра.

Система подготовки самбистов страны подтвердила свою жизнеспособность достижениями наших спортсменов в чемпионатах Европы и мира на протяжении длительного времени. Анализируя результаты выступлений членов наших мужских и женских составов команд, можно отметить, что фактически во всех весовых категориях наши борцы неоднократно поднимались на пьедесталы мировых и европейских чемпионатов. К сожалению, результаты выступления резервных составов хотелось бы иметь более качественные. Особенно настораживают нестабильные показатели юношей во многих весовых категориях. Тяжело прогнозировать перспективные достижения, имея отставание подготовленности ближайшего резерва от уровня мастерства спортсменов основных составов.

Сейчас необходимо внимательно отнестись к определению уровня подготовленности тех спортсменов, которые еще не достигли показателей, необходимых для завоевания медалей на международном уровне. В связи с этим целесообразно предложить спортсменам апробированную временем технологию совершенствования технико-тактического мастерства в схватках с партнерами разного веса, роста, манеры ведения схваток и разными тактическими заданиями (отступая, выталкивая, маневрируя, не давая партнеру удобного для атаки захвата и взаиморасположения).

Серьезное внимание следует уделить изменению устоявшихся тенденций совершенствования индивидуальных технико-тактических действий. Как правило, реализация их в схватках происходит спонтанно, в основном на основе использования динамических ситуаций, создаваемых противником. Но как показывает практика, чем выше уровень мастерства и соревновательный опыт соперника, тем меньше моментов, удобных для успешной атаки, можно дожидаться от такого

борца. Главным в таких случаях является умение самого борца воздействовать на двигательные действия противника, создавая реальные условия для осуществления намеченной атаки. Для активизации динамики соревновательной деятельности, целесообразно «укомплектовывать» содержание схваток отработанными до автоматизма миниблоками индивидуальных технико- тактических действий, длительностью от 3 до 15 с, выполняемыми после осуществления необходимого захвата с применением как одиночных атак (захват-бросок), так и в динамической связке: захват, выведение из равновесия, бросок. При неудавшемся броске моментальное продолжение атаки освоенными комбинациями, с учетом создавшейся динамической ситуации после защиты противника от первого атакующего приема. Такая целенаправленная тренировочная работа по повышению индивидуального технико-тактического мастерства должна обеспечить положительный результат

Для овладения умениями оперативного использовать создаваемые динамические ситуации тренерам и спортсменам рекомендуется на каждой тренировке по специальной подготовке использовать задания, предусматривающие совершенствование разных тактических задач.

Многими специалистами видов спортивной борьбы подтверждалась значимость включения в тренировочный

процесс методики устранения влияния сбивающих факторов на результативность соревновательной деятельности борцов. Пересматривая содержание планов подготовки членов сборных команд страны, тренерскому составу обязательно необходимо уделить внимание этой проблеме психологической устойчивости борцов в соревновательной деятельности.

Отмеченные в статье проблемные вопросы по соответствию массы тела спортсмена оптимальным показателям физического и функционального развития сильнейших борцов данной весовой категории, требуют пересмотра параметров нагрузки по объемам и интенсивности, с конкретизацией количественных и качественных показателей используемого тренировочного времени. Необходимо заставить спортсменов определять интенсивность заданий в количественном соотношении выполненных приемов к затраченному времени.

В связи с возвращением оценок при выполнении приемов находящемуся в положении партера (лежа) противнику, систематически необходимо нарабатывать оптимальные способы выполнения атакующих действий в этих ситуациях, что позволит значительно расширить арсенал атакующих действий, способствуя повышению активности борцов в соревновательных схватках.

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1980. – 136 с.

2. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск : Вышэйшая школа, 1984. – 97 с.

3. Сенько, В. М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо / В. М. Сенько // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах: науч.-пед. шк. В. И. Рудницкого : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2009. – С. 173–177.

4. Сенько, В. М. Влияние современных тенденций соревновательной деятельности на систему подготовки самбистов / В. М. Сенько // Мир спорта. – № 3 (40). – 2010. – С. 90–94.

5. Сенько, В. М. Влияние изменений в международных правилах по самбо на динамику и содержание соревновательных схваток / В. М. Сенько // Университетский спорт в современном образовательном процессе : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2015. – С. 240–244

6. Международные правила по спортивному самбо : утв. с изм. Исполнительным комитетом ФИАС 15 дек. 2020 г.