

– чистого времени тренировочной работы (моторная плотность занятия), с учетом активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы;

– времени отдыха (периоды восстановления между заданиями или время, используемое на тренировке для ОМУ).

Помимо этого есть возможность определить временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), а также время и объем средств физической и специальной подготовки разной мощности и интенсивности [7].

Чтобы способствовать повышению практического опыта студентов, для дальнейшего рационального планирования и качественного проведения учебно-тренировочных занятий, приобретения умений варьировать средствами, методами, содержанием учебно-тренировочных заданий используются варианты текущего контроля технико-тактической подготовленности [6].

С целью более конкретного понимания и освоения предлагаемых форм планирующих документов студентам рекомендуются подготовленные и опубликованные статьи и методические разработки [3–7].

1. Андреев, В. М. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо / В. М. Андреев [и др.] // Спорт. борьба: ежегодник. – М., 1974. – С. 13–17.

2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.

3. Сенько, В. М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В. М. Сенько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы V Междунар. науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь, по итогам НИР за 1999 г. – Минск: АФВиС РБ, 2000. – С. 123–126.

4. Сенько, В. М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов / В. М. Сенько: материалы УШ Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 156–161.

5. Сенько, В. М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов / В. М. Сенько // «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта»: материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. памяти д-ра пед. наук, проф. А. А. Гужаловского. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 317–320.

6. Сенько, В. М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо / В. М. Сенько // «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах»: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. пам. засл. тренера СССР, проф. Е. М. Чумакова. – М.: РГУФКиС, 2008. – С. 13–17.

7. 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. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 173–177.

## **ОБОСНОВАНИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ПРИЕМОВ САМБО В СРАВНЕНИИ С ОБЪЕДИНЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИЕЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

*Сенько В.М.*, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Для профессиональной подготовленности студентов БГУФК, специализирующихся по направлению тренерская работа по самбо, важной задачей является обеспечение обучающихся знаниями теории спортивной борьбы с дифференцированной оценкой общих закономерностей и отличительных особенностей своего вида борьбы.

Одним из важных вопросов является понимание сходства и различия видов спортивной борьбы. Разнообразие существующих классификаций по спортивной борьбе не создает конкретного представления о структуре и специфике выполнения приемов.

В статье приводятся примеры существующих классификаций, а также даются пояснения особенностей выполнения и применения классифицируемых приемов в видах спортивной борьбы и обоснование терминологии технических действий самбо

В процессе формирования теории спортивной борьбы, начиная с 40-х годов прошлого столетия, было предложено много вариантов классификации технических действий в видах спортивной борьбы.

Впервые классификация приемов техники борьбы была предложена в дзюдо Д. Кано («Классификация техники приемов дзюдо» 1887 г.), которая в 1932 году была трансформирована В.С. Ощепковым для становления и развития создаваемого в СССР нового вида борьбы в одежде: борьбы вольного стиля (ноябрь 1938), переименованной затем в борьбу самбо (1946).

Таблица 1 – Классификация техники борьбы самбо (дзюдо) по В.С. Ощепкову

Борьба стоя			Борьба лежа		
Броски подножкой	Броски с помощью бедра	Броски захватом ног	Удержания	Болевые приемы на руку	Болевые приемы на ногу

Без падения

С падением вместе с противником

С падением раньше противника

Руками

Ногами

Руками и ногами

В 1949 году обновленный вариант классификации техники приемов самбо был предложен А.А. Харлампиевым и в 1998 году Е.М. Чумаковым.

Таблица 2 – Классификация техники борьбы самбо

В стойке																												
Броски																												
Руками					Ногами							Туловищем																
Выведение из равновесия		Захватом ног		Перевороты	Подножки			Полсечки		Зацепы		Подхваты			Подсады		Через спину	Через грудь	Вращением									
Рывком	Толчком	Скручиванием	Двух ног	Одной ноги	Боковой	Передний	Мельницей	Передняя	Задняя	Боковая	Передняя	Задняя	Боковая	Изнутри	Стопой	Голенью	Обвивы	Снаружи	Изнутри	Отхваты	Стопой	Голенью	Через голову	Бедром	Через плечо	Через бедро	Прогибом	Под плечо
Подгруппы и варианты с различными захватами и особенностями выполнения																												
Приемы лежа																												
Переворачивания					Удержания							Болевые приемы																
Скручиванием		Вращением		Седом	Сбоку	Со стороны плеча		Со стороны головы		Со стороны ног		Верхом	Поперек	Рычагом	Узлом	Ущемлением												
Рычагом	Захватом рук	Захватом куртки	Спереди	Сбоку	Перешагивая	Перекрывая голову	Перекрывая ноги	Захватом шеи и руки	Захватом руки	Захватом туловища	Захватом пояса	Захватом рук	Захватом пояса	Захватом отворотов	Захватом куртки	Захватом шеи и бедра	Локтя	Колена	Предплечья	Бедром	Ахиллова сухожилия	Икроножной мышцы	Бицепса					
Варианты с различными захватами и особенностями выполнения																												

В 1975 году классификация техники бросков дзюдо появилась в редакции В.М. Андреева и Г.С. Туманяна.

Классификацию техники атакующих действий дзюдо в стойке предложил в 2000 году А.Г Левицкий.

По греко-римской и вольной борьбе предлагались следующие классификации:

– Классификация техники приемов греко-римской борьбы Г.В. Гончарова, Н.Н. Сорокина (1940).

– Классификация техники приемов греко-римской и вольной борьбы Н.М. Галковского, А.З. Катулина, Н.Г. Чионова (1952).

– Классификация техники приемов греко-римской и вольной борьбы 1959 года.

– Классификация техники приемов греко-римской и вольной борьбы Г.С. Туманяна (1964).

– Классификация техники приемов греко-римской и вольной борьбы Н.М. Галковского, А.З. Катулина (1968).

Классификация техники приемов греко-римской борьбы В.П. Кожарского и Н.Н. Сорокина (1972).

Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988, 1993)

Как обобщенный вариант классификации технических действий, применяемых в международных видах спортивной борьбы (греко-римской, вольной, самбо, дзюдо), за основу была принята «Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы» (А.П. Купцов, 1978)

Таблица 3 – Единая классификационная схема основных приемов техники спортивных видов борьбы

Классы	Приемы в стойке																			
Подклассы	Броски							Переводы				Сваливания								
Группы	1. Наклоном	2. Подворотом (ч/з спину, бедро)	3. Поворотом (мельница)	4. Прогибом	5. Вращением	6. Сбиванием	7. Скручиванием	8. Седом	1. Рывком	2. Нырком	3. Вращением («вертушка»)	4. Выседом	1. Сбиванием	2. Скручиванием						
Подгруппы	Варианты приемов, проводимых с различными действиями рук и ног, в различных направлениях и другими особенностями выполнения																			
Классы	Приемы в партере																			
Подклассы	Перевороты							Удержания			Болевые		Удушающие							
Группы	1. Скручиванием	2. Забеганием	3. Переходом	4. Накатом	5. Прогибом	6. Перекагом	7. Разгибанием	Выходы наверх	1. Сбоку	2. Со стороны плеча	3. Со стороны головы	4. Со стороны ног	5. Верхом	6. Поперек	1. Рычагом	2. Узлом	3. Ущемлением	1. При помощи одежды	2. При помощи рук	3. При помощи ног
Подгруппы	Варианты приемов, проводимых из разных взаиморасположений с различными действиями рук и ног и другими особенностями выполнения																			

## **Обоснование объединенной классификации технических действий видов спортивной борьбы и классификации приемов самбо**

Для конкретного понимания классифицируемых технических действий даются следующие пояснения:

– в схему включены основные атакующие технические действия борьбы по взаиморасположению борцов в двух классах (стойка и партер);

– в стойке, когда оба борца касаются поверхности места для борьбы (борцовский ковер или татами для дзюдо) только стопами ног, классификацию приемов составляют: броски, переводы, сваливания;

– общая задача приемов в стойке: переместить противника из положения стоя, в положение лежа (партер);

– к броскам относятся действия, требующие лишения опоры противника, для перемещения его в положение лежа.

В данной классификации технических действий всех видов спортивной борьбы броски как классификационная группа разделяются на броски наклоном, поворотом, подворотом, прогибом, вращением, седом.

Без пояснения принципов составления этой классификации трудно объяснить особенности выполнения этих приемов. Так, первые четыре группы названы по расположению к противнику: броски наклоном и прогибом в положении грудью к атакуемому, броски поворотом-боком к атакуемому, подворотом – спиной к атакуемому. Броски вращением – это перемещение захваченного противника, вращаясь по продольной оси. К броскам седом относятся все приемы, выполняемые с перемещением атакующего на поверхность ковра, т. е. смещением своего центра тяжести ниже центра тяжести противника (на колени, садясь, ложась на спину или на бок).

Здесь целесообразно обратить внимание на отсутствие обоснования структуры бросков. Особенности динамики выполнения бросков разных групп является лишь направленность прилагаемых усилий при перемещении атакуемого на поверхность ковра (татами). К примеру: броски наклоном и прогибом, выполняемые из положения грудью к атакуемому, имеют разную динамику. Броски наклоном выполняются за счет сгибания туловища, а броски прогибом – за счет разгибания туловища. Броски поворотом – за счет перемещения тела противника через плечи (с одной стороны на другую с последующим опусканием на поверхность ковра (татами). Броски подворотом- перемещением тела атакуемого на поверхность ковра (татами) с вращением через спину (бедро, плечо, ногу).

В сваливаниях, или переводах, лишение атакуемого опоры не обязательно.

К способам выполнения сваливаний относятся перемещения атакуемого на поверхность ковра (татами) сбиванием на спину (угол перемещения тела соперника – 90°) или скручиванием (угол перемещения тела соперника – 270°).

В отличие от сваливаний, переводы выполняются перемещением атакуемого на поверхность ковра в сторону его груди (на четвереньки или на живот), с последующей фиксацией в этом положении. Способы выполнения переводов включают переводы рывком, толчком, вращением, выседом. В самбо и дзюдо все варианты переводов являются только вспомогательными приемами, способствующими продолжению начатой атаки основными приемами этих видов борьбы (удержаниями, болевыми или удушающими приемами) в борьбе лежа (класс «партер»).

В классе «партер» (один из борцов, или оба касаются поверхности места для борьбы дополнительной точкой опоры) включены перевороты, удержания, болевые приемы, удушающие приемы.

Перевороты – это способы перемещения атакуемого на спину при его расположении грудью к ковра (на животе или на четвереньках).

Удержание – способы контроля (удерживания определенное время) атакуемого, находящегося в положении спиной к ковра (на борцовском мосту или на спине), прижавшись к нему частью своего туловища.

Болевые приемы – способы создания атакуемому болевого ощущения, воздействием на суставы, мышечные волокна, сухожилия разрешенными правилами действиями.

Удушающие приемы (разрешены только в дзюдо) – способы нарушения кровоснабжения мозга у атакуемого, сдавливанием сонных артерий с помощью кистей рук, предплечьям, воротом куртки дзюдо, или с помощью ноги.

Группы приемов отражают способы выполнения данных технических действий.

Подгруппы приемов включают варианты приемов, проводимых с разными захватами, различными действиями рук и ног, в различных направлениях и другими особенностями выполнения приемов.

Эта единая классификационная схема не обеспечивает целостное восприятие структуры выполняемых действий. В этой схеме вступили в противоречие отличительные особенности разрешенных правилами технических действий разных видов борьбы. Некоторые приемы, являющиеся основными в одном виде борьбы, становятся вспомогательными, или совсем не применяются в других видах борьбы. К примеру: удушающие приемы применяются только в дзюдо, болевые приемы – только в самбо и дзюдо. Но и в этом случае есть различия в правомерности применения болевых приемов. В дзюдо болевые приемы разрешается делать только на локтевой сустав. В самбо разрешены болевые на локтевой и плечевой суставы, а также болевые приемы на коленный сустав (рычагом), на тазобедренный сустав (рычагом и узлом), на икроножную мышцу и ахиллесово сухожилие (ущемлением). Перевороты в партере, являясь основными (оцениваемыми) в греко-римской и вольной борьбе, в самбо и дзюдо (переворачивания) применяются только как вспомогательные приемы.

Такая трактовка классификации бросков создает определенные трудности в обосновании структуры и динамики выполнения приемов. Не дает целостного восприятия структуры бросков и классификация в самбо по преимущественному участию частей тела (ногами, руками, туловищем) при выполнении приемов.

Рациональному подходу к процессу освоения технических действий во взаимосвязи с вариативностью тактических способов подготовки и проведения приемов способствует предлагаемая конкретизация динамики и направленности усилий при выполнении бросков разных классификационных групп.

#### **Обоснование биомеханической структуры бросков в самбо**

В самбо техника нападения в стойке, включающая броски разных классификационных групп, имеет широкий диапазон вариантов и способов выполнения.

Каждая классификационная группа бросков имеет не только свои отличительные структурные особенности, но и специфику динамики и направленности усилий при выполнении атакующего действия.

Существующие классификационные группы бросков в самбо в определенной мере поясняются следующей сравнительной биомеханической структурой действия:

- броски преграждающего действия (подножки);
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы, обвивы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- броски поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи);
- броски подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через плечо, через грудь);
- броски перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы).

1. Купцов, А. П. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы / А. П. Купцов // Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 56–81.

2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Методика подготовки: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М.: Сов. Спорт, 1998. – 398 с.

3. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд. – Минск.: Беларусь, 1980. – 141 с.

4. Спортивная борьба: учеб. для ИФК / Н. М. Галковский, А. З. Катулин; под общ. ред. Н. М. Галковского. – М.: ФиС, 1968. – 583 с.

5. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.