

Как видно из таблицы 2, при построении тренировочного процесса преимущество было отдано координационно простым упражнениям (80,2 %). При проведении специализированных упражнений также преобладали координационно простые упражнения. На наш взгляд, акцент в соревновательном периоде подготовки на применение координационно простых упражнений не совсем оправдан, так как известно, что команды, применяющие в учебно-тренировочном процессе координационно сложные средства (до 80–85 % времени), показывают более разнообразный и зрелищный футбол [1].

В целом, за соревновательный период преимущественно применялись малые (45,1 %) и средние (44,7 %) по величине нагрузки, хотя во втором круге чемпионата применялись преимущественно средние нагрузки (51,5 % от общего количества).

Таким образом, структура нагрузок команды в первом круге чемпионата Республики Беларусь 200х, на наш взгляд, оказалась менее «интенсивной» чем во втором круге, и объем возрос почти на 38 часов.

Исследования и наблюдения за учебно-тренировочным процессом футболистов высокой квалификации показали, что даже в одной команде при подготовке футболистов к той или иной календарной игре чемпионата, при одинаковых интервалах между играми, имеются свои особенности, причем самого разного плана (игра дома или на выезде, уровень функциональной готовности игроков и их степень восстановления, материально-техническая база, условия тренировки и т. д.).

Таким образом, слепое копирование построения игровых микроциклов вряд ли может дать положительный результат. При построении учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде необходимо руководствоваться методическими основами планирования и закономерностями спортивной тренировки, четко знать текущее функциональное состояние готовности футболиста, подбирать и контролировать адекватную состоянию футболиста нагрузку и определять степень воздействия данной нагрузки на его организм (прежде всего, на сердечно-сосудистую и вегетативную системы, нервно-мышечный аппарат спортсмена).

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

2. Друзь, В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В. А. Друзь. – Киев: Здоровья, 1967. – 96 с.

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

3. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. Н. М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.

5. Рымышевский, Г. А. Структура тренировочных нагрузок при построении подготовительного периода тренировки футбольных команд высокой квалификации / Г. А. Рымышевский, В. И. Шукан, Ю. К. Лукин // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция теории и практики: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию факультета физ. культуры и безопасности жизнедеятельности, 23–27 октября 2008 г.; под ред. В. М. Туманцева. – Воронеж: ВГПУ, 2008. – С. 102–104.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ

*Сенько В.М.*, Заслуженный тренер СССР и БССР,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В связи с изменениями в международных правилах соревнований по самбо и повышающими требованиями к динамике соревновательных схваток в статье рассмотрены факторы, влияющие на тактику и манеру борьбы.

На основании анализа и обобщения современных направлений в тактике борьбы ведущих самбистов мира предложены рекомендации по внесению коррективов в традиционные методики подготовки самбистов страны к соревновательной деятельности.

Учитывая возрастающую конкуренцию со стороны других видов единоборств, руководство международной федерации самбо (ФИАС) уделяет большое внимание поддержанию имиджа самбо в мире, заботясь о повышении зрелищности борьбы на официальных международных соревнованиях.

Для анализа положительного и отрицательного влияния принимаемых дополнений и изменений в правилах соревнований на результативность и динамичность борьбы, нами рассматривались следующие пункты правил:

- разрешенные действия и оценка приемов;
- запрещенные действия и дисциплинарные взыскания;
- критерии определения результатов схваток.

### Разрешенные действия и оценка приемов в самбо

Таблица 1 – Оценки приемов в стойке (борьба стоя)

Положение борцов	Оба борца в стойке		Атакующий в стойке, атакуемый на коленях (в партере)		
	Атакующего (в броске)	Без падения	В падении	Без падения с отрывом атакуемого от ковра	В падении с отрывом атакуемого от ковра
Атакуемого (в падении)					
На спину (мост)	Чистая победа	4	Чистая победа	4	
На бок	4	2	4	2	
На живот, грудь, плечо, ягодицы	2	1	2	1	
На колени	Не оцениваются	Не оцениваются	Не оцениваются	Не оцениваются	

Принятые изменения коснулись только бросков на колени и приемов против стоящего на коленях. Оценка «активность» за броски на колени отменена, а действия против борца, стоящего на коленях, оцениваются только с отрывом атакуемого от поверхности ковра.

Таблица 2 – Оценки приемов в партере (борьба лежа)

Положение борцов	Атакующий и атакуемый в стойке	Атакующий в стойке, атакуемый в партере	Оба борца в партере
Болевой прием (рычагом, узлом, ущемлением)	Запрещенный прием	Чистая победа	Чистая победа
Удержание 20 с	–	–	4
Удержание 10 с	–	–	2
Перевероты на спину	Оцениваются как броски	Не оцениваются	Не оцениваются

### Запрещенные действия и дисциплинарные взыскания

В попытках активизировать борьбу, лишить борцов возможности пассивно отстаивать свое преимущество в схватке, правилами постоянно ужесточались меры наказания за пассивные действия, уходы за пределы рабочей площади ковра, применение запрещенных приемов. В борьбе с проявлениями невежества, грубости, неуважения к сопернику и к судьям, правилами предусматриваются жесткие меры к нарушителям спортивного этикета вплоть до дисквалификации. В современных условиях соревновательной деятельности получение дисциплинарного наказания в виде оценки за предупреждение может оказаться решающим в определении победителя, тем более, что если первое предупреждение оценивается в один проигрышный балл, то второе предупреждение оценивается уже в два выигранных балла противнику. Если борец имел два балла за проведенные технические действия, но получил два предупреждения за пассивность, то он проигрывает схватку.

Таблица 3 – Изменения в определении результата схваток

Качество победы	Соотношение выигранных баллов	После изменения правил	Пояснение
Чистая победа	Чистый бросок или болевой прием	4:0	Бросок соперника на спину, оставшись в стойке Болевой прием (на руку или ногу) борцу, находящемуся в положении партера (лежа)
Победа с явным преимуществом	Разница в 12 баллов	Разница в 8 баллов	При наличии у соперника любой суммы оценок
Победа с преимуществом	Разница в 7 баллов	3,5:0	При отсутствии у соперника оценок
Победа с преимуществом	Разница в 7 баллов	3,5:0,5	При наличии у соперника оценок
Победа по баллам	Разница в 4 балла	3:0	При отсутствии у соперника оценок
Победа по баллам	Разница в 4 балла	3:1	При наличии у соперника оценок
Победа с небольшим преимуществом	Разница <4 баллов	3:1	При наличии у соперника оценок
Победа с минимальным преимуществом	При равных оценках	3:2	По последнему оцененному действию
Победа с минимальным преимуществом	По предупреждениям	2:0	Поражение объявляется борцу, получившему последнее предупреждение

Победа, по мнению судей, отменена. Судьи должны за минуту определить пассивного борца и сделать ему замечание, а по истечении двух минут схватки объявить предупреждение уклоняющемуся от активных атакующих действий.

#### **Обобщение современных направлений в тактике борьбы ведущих самбистов мира**

В правилах самбо за основу принят способ проведения соревнований с выбыванием и дополнительными (утешительными) встречами при проигрыше финалисту. Этот способ проведения соревнований позволил значительно сократить время соревнований и определять победителей в весовых категориях за один день. Утешительные встречи дают возможность борцам, проигравшим финалистам, продолжить борьбу за бронзовую награду. Вследствие этого, при наличии в весовой категории явных лидеров, стало выгодно встречаться с одним из лидеров в первых схватках. Это позволяет просмотреть манеру борьбы тех соперников, которые проигрывали лидеру в последующих схватках, и с которыми затем предстоит встретиться в борьбе за медаль.

Однако из-за того, что любая победа открывает борцу дорогу к продолжению борьбы за медаль, в стратегии и тактике ведения схваток проявился явно выраженный рационализм: удерживание полученного преимущества при значительном спаде атакующей активности. Это обстоятельство внесло определенные коррективы в технико-тактическую подготовленность борцов: сокращение вариативности атакующих действий с повышением надежности защиты от приемов нападения как в стойке, так и в партере. С другой стороны, повышенная надежность защиты противников потребовала внесения коррекции в тактику применения приемов в схватках: значительно возросла роль обманных действий и комбинаций приемов.

В обновленные правила самбо внесены изменения в продолжительность утешительных схваток. Время утешительных схваток, кроме схватки за 3-е место, сокращено до 3 минут. Сокращение времени утешительных схваток внесло определенные коррективы в динамику этих укороченных поединков: заметно увеличилась интенсивность борьбы.

Анализ технико-тактических действий, успешно применяемых борцами в современной соревновательной деятельности, в сравнении с прошлым десятилетием указывает на сокращение арсенала приемов. Реже стали выполняться броски без падения атакующего борца. Это объясняется тем, что борец меньше рискует «попасться» на контрприем противника, а также в связи с тем, что в падении борец увеличивает мощность выполняемого броска за счет добавления к мышечным усилиям внешней силы за счет массы и инерции своего перемещаемого тела.

Продолжается доминирующее преимущество российских самбистов в мировом табеле о рангах. Особенно это проявляется в эффективности применения болевых приемов как на руки, так и на ноги. В связи с этим принятые в правилах изменения не сильно повлияли на тактику участия россиян в официальных международных соревнованиях по самбо. Оценивая выступления белорусских самбистов за период 2013–2015 гг. можно отметить следующее: сохраняя определенную стабильность в результативности выступлений членов национальных команд, в официальных международных соревнованиях наблюдается определенный спад в качестве выступлений борцов весовых категорий, на протяжении многих лет приносящих медали высокой пробы. Это, в первую очередь, касается легкой весовой категории, в которой белорусские самбисты показывали высокое мастерство. У нас целая плеяда высококлассных борцов-легковесов: это многократные чемпионы Европы и мира В. Кривоногов, В. Данилов, Д. Базылев. В связи с завершением выступлений на официальных международных соревнованиях нашего шестикратного чемпиона мира в легком весе Д. Базылева есть надежда на достойную замену его молодыми, талантливыми борцами. Так, в 2015 году чемпионом Европы в легкой весовой категории стал Д. Смолин, но, к сожалению, на чемпионатах мира 2015–2016 гг. в этой весовой категории мы остались без медалей. Определенный спад результативности выступлений на чемпионатах Европы и мира произошел также в весовых категориях 52, 82, 100 и св. 100 кг. Учитывая то, что в этих весовых категориях в составе национальной команды страны выступают высоковозрастные борцы, поддерживающие на протяжении многих лет стабильные показатели и высокий рейтинг Республики Беларусь по самбо в мире (А. Курлыпо, М. Абдулганилов, Е. Семочкин, Ю. Рыбак), назревающая смена поколений в мужском составе сборной команды страны заставляет серьезно задуматься о качественной замене ветерана.

Выступления национальных команд республики по юниорам и юношам показывают заметные отставания наших борцов в некоторых весовых категориях от самбистов России, Грузии, Казахстана, Украины по технико-тактической и функциональной подготовленности. Определенная нестабильность достигнутых юниорами и юношами результатов, требует оперативной оценки как положительных, так и негативных показателей в системе подготовки резервных составов. Существенную помощь в коррекции тренировочного процесса членов сборных команд страны может оказать объективный анализ технико-тактической и функциональной подготовленности ведущих самбистов мира, обобщение наиболее значимых изменений в стратегии и тактике борьбы в современных условиях соревновательной деятельности по самбо.

#### **Рекомендации по внесению коррективов в традиционные методики подготовки самбистов страны к соревновательной деятельности**

В связи с произошедшими изменениями в правилах соревнований и на основе анализа современной манеры борьбы ведущих самбистов мира, при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основными из которых являются:

- 1) технико- тактическая подготовка (направление и содержание атак);
- 2) характер действий (агрессивный, пассивный);
- 3) уровень кондиционно-координационной подготовки;
- 4) психологическая устойчивость (мобилизация, апатия);
- 5) реакция на действия (оперативное мышление);
- 6) особенности защиты (уступающая или сдерживающая).

В соревновательных схватках техника борца оформляется в определенный структурный каркас атаки с помощью тактических действий. В содержание тактики отдельного поединка включаются следующие действия: а) разведка; б) атака; в) защита; г) контратака; д) демонстрация активности; е) удержание преимущества, ж) восстановление сил.

Определяющим критерием для оценки технико-тактической подготовленности, а также специальной координационно-кондиционной и функциональной готовности спортсмена к соревновательной деятельности является условная модель чемпиона, включающая оптимальные параметры деятельности борца в соревновательных схватках.

- активность (интенсивность защитно-атакующих действий): 10–12 попыток в схватке;
- вариативность: применение 8–12 приемов из разных классификационных групп;
- результативность (успешное завершение атаки): 60–80 %;
- направленность атакующих действий: 3–4 сектора атаки (назад-вперед, вправо-влево);
- надежность защиты: 80–100 %

Обобщение применяемого в соревнованиях арсенала технико-тактических действий самбо показывает, что узкий диапазон технической подготовленности самбистов зачастую является тормозом в достижении высоких спортивных результатов. Прослеживается систематическое отставание ведущих самбистов страны в мастерстве владения приемами нападения и защиты в партере (борьбе лежа), что существенно влияет на результаты противоборства с нашими основными конкурентами из России.

Анализ выступлений спортсменов резервных составов (юношей и юниоров) на официальных международных соревнованиях показывает, что наряду с просчетами в тактике ведения схваток многим спортсменам не хватает специальной физической подготовленности для успешной реализации технико-тактических действий на соревнованиях.

Изменение правил проведения соревнований с определением победителей в один день показало неготовность многих борцов в полной мере реализовать свои функциональные возможности в жестких условиях соревновательной деятельности.

Для обеспечения высокого уровня специальной координационно-кондиционной и функциональной готовности спортсмена к соревновательной деятельности, в систему подготовки борца-самбиста необходимо включить целый комплекс специальных действий, обеспечивающих интегрированный подход к комплектованию и специфике применяемых средств тренировки.

Существенную помощь в этой работе окажут комплексные применения тренажеров, избранных воздействующих на развитие мышечных групп, принимающих непосредственное участие в выполнении индивидуальных технико-тактических действий борца.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом, а именно:

- овладение технико-тактическими действиями, способствующими эффективному и результативному ведению схваток;
- умелое использование в схватках тактики маневрирования, маскировки, подавления, преследования;
- применение в схватках комбинаций приемов разных классификационных групп;
- преследование приемами в стойке и партере, с использованием вариативности технико-тактических действий.

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

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

3. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.

4. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 264 с.

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, профессора 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. памяти заслуженного тренера СССР, профессора 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. Научно-педагогическая школа В. И. Рудницкого: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* – Минск, БГУФК, 2009. – С. 173–177.

8. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борца / А. Г. Станков, В. Н. Климин, И. А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 186 с.

9. Туманян, Г. С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.

10. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.