

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Управление по физической культуре и спорту  
администрации Старооскольского городского округа Белгородской области

**Муниципальное автономное учреждение**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА САМБО**

Выполнил:  
тренер МАУ «СШОР им. А. Невского»  
Гелбахиани К.Р.

г. Старый Оскол, 2022 г.

**САМБО** – самозащита без оружия. Вид спортивной борьбы, в основе которой наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Для составления плана физической подготовки сначала следует выяснить степень развития общих и специальных физических качеств (физического развития) спортсмена. При этом необходимо учесть как индивидуальные, так и групповые параметры физической подготовленности. Определяются параметры и задачи подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы. Основной задачей физической подготовки, наряду с локальным укреплением звеньев опорно-двигательного аппарата и развитием физических качеств, является развитие координационных способностей (С.Л. Бойченко, 1993; Г.С. Туманян, 2006; В.А. Воробьев, 2012).

Развитие физических качеств значительно влияет на динамику формирования и совершенствование технико-тактических действий, борцы быстрее осваивают сложно-координационные двигательные навыки, приобретают специальный двигательный опыт, что существенно повышает качество соревновательной деятельности (Р.А. Пилоян, 1999; Ч.Т. Иванков, 2005, 2007).

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности; отражает результат физической подготовки, а мы знаем, что развитие физических качеств спортсмена достигается применением общеразвивающих упражнений в тренировочном процессе.

Поиск путей и средств развития физической подготовленности через совершенствование физических качеств, двигательно-координационных способностей борцов-самбистов на начальном этапе подготовки является одним из актуальных и важных вопросов подготовки спортивного резерва.

Общая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности борцов. Нагрузка должна повышаться по ходу всех занятий и на каждой тренировке. Максимальная по интенсивности физическая нагрузка должна быть в конце основной части урока, во время тренировочных схваток. В начале занятия борцы используют различные упражнения для разогрева организма и приведения его в рабочее состояние (разминка). Затем наступает период напряженной мышечной активности, а в конце борцы выполняют упражнения, не требующие больших физических усилий.

Занятия необходимо выстраивать так, чтобы подготовка борцов к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание тренировки были четко разграничены.

Общеразвивающие упражнения используются в подготовительной части тренировочного занятия (разминка) для подготовки самбистов к предстоящей работе (разогрев организма, используя различные общеразвивающие и специальные упражнения, а также бег и ходьба).

Главной задачей общей разминки является повышение функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений.

Разминка, как правило, начинается бегом, который чередуется выполнением общеразвивающих, имитационных и игровых упражнений. Рекомендуется использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д. Они могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них.

Необходимо подобрать комплекс таких упражнений, чтобы все мышцы, суставы занимающихся получили равномерную и достаточную нагрузку именно в подготовительной части тренировочного занятия.

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья[6]. Г.М. Куклевский и Н.Д. Грачевская (1971), В.Л. Карпман (1980) утверждают, что в результате систематических тренировок происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, связанное с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей. Применяя разнообразные общеразвивающие упражнения для развития «тренированности», тренер может легко дозировать нагрузку индивидуально для каждого занимающегося. Основным

средством достижения физической подготовленности являются физические упражнения.

Существуют стандартные методы, которые применяются при воспитании и развитии всех физических качеств посредством общеразвивающими упражнениями.

Равномерный метод рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Применяется во всех видах спорта, имеющих циклическую структуру (ходьба, бег, коньки, передвижение на лыжах, плавание и т.д.). Кроме того, метод может быть использован в некоторых ациклических движениях. Например, при выполнении приседаний, отжиманий в упоре лежа и др., если упражнение повторяется многократно и слитно.

Интервальный метод характеризуется повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

Переменный метод характеризуется сменой способа выполнения действий, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощений и т.д. Отличительной чертой данного метода является то, что изменяется в различных отношениях могут как нагрузка, так и отдых. Данное преимущество позволяет существенно воздействовать на различные функциональные свойства организма.

Метод круговой тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке (круговая тренировка).

Физические упражнения делятся на следующие группы:

1) *общеразвивающие упражнения*, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

*2) специальные упражнения* для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке (круговая тренировка).

В тренировке самбистов могут применяться основные формы занятий:

*Общая физическая подготовка* (ОФП-1) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скорости силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

#### **Средства общей физической подготовки**

**Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящирица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флагками», «Сильные и ловкие».

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

**Скоростные.** Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития

активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе.

**Общеподготовительные** упражнения. Упражнения этой группы применяются для решения оздоровительных задач спорта. Они способствуют повышению общей физической подготовленности, укреплению здоровья, формированию телосложения и совершенствованию общих координационных и кондиционных свойств моторики борцов.

**Общеразвивающие** упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

**Общеподготовительные упражнения** для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенюю, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте: Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги взрез. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, согнув ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ . Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну.

Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Общеразвивающие упражнения на перекладине: подтягивание на количество раз, подтягивание на быстроту, подтягивание с «рывком» с возможно большей скоростью, подтягивание с отягощением (груз подбирается таким образом, чтобы можно было подтянуться 4-6 раз, но не более).

Лазание по канату как общеразвивающее упражнение: лазание вверх-вниз до «отказа», лазание на скорость из положения сидя, лазание с отягощением

### **Заключение**

Физические качества – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности. Разнообразные способности, проявляемые человеком в процессе двигательной деятельности, могут быть охарактеризованы с точки зрения четырех основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Дополнительно различают гибкость и комплексные качества: прыгучесть, скоростную или силовую выносливость и др., представляющие собой сочетание указанных основных качеств.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Специальная выносливость - это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности.

Быстрота – комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

**Вывод:** Без поддержания физической подготовленности постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники. В процессе подготовки самбистов необходимо развивать общие физические качества общеразвивающими упражнениями: силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость и др.. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.

### Список литературы

Борьба самбо: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, типография «Кр. Знамя» - 6-я тип. Трансжелдориздата, 1947.

Борьба "Самбо". Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Утв. Всесоюзн. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете Министров СССР 18/VI 1948. М.: Физкультура и спорт, типография Металлургиздата в Мск., 1948.

Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. – М.: Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. – 537 с.

Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. – М. Астрель, 2001.

Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. – М., 2000.