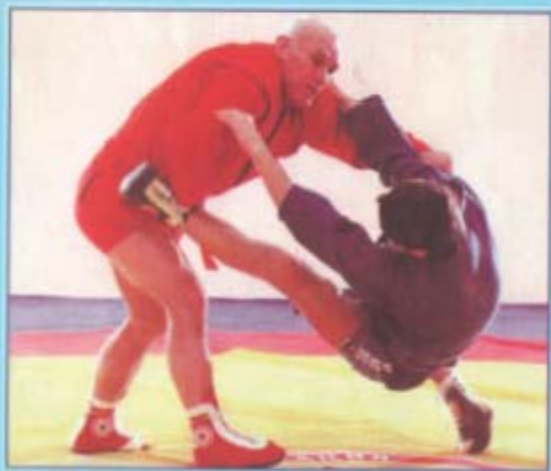


Х. М. ТАШХОДЖАЕВ

БОРЬБА САМБО



Х. М. ТАШХОДЖАЕВ

БОРЬБА САМБО

(САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ)

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)



ТАШКЕНТ
«YANGI NASHR»
2011

УДК: 327(575.1:575)
66.4(5У)
Т27

Рецензенты:

Куликов Ю. А. – д.м.н. профессор. ТошГосМи.

Колтунов Е. Б. – Заслуженный работник физической культуры и спорта Узбекистана. к.п.н. доцент. Уз. Гос ИФК.

Ташходжаев, Х. М.

Т27 Борьба Самбо (самозащита без оружия) /
Х.М. Ташходжаев; отв. ред.: Ю.А. Куликов; – Т.:
Yangi nashr. 2011, – 108 с.

На обложке многократный чемпион СССР Виталий Дорашкевич

ББК 66.4(5У)

ISBN-978-9943-330-20-7

Издательство «YANGI NASHR», 2011

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в вузе – одна из форм комплексной подготовки молодого специалиста. Учитывая, что выпускники вузов в подавляющем большинстве случаев становятся руководителями того или иного ранга, подготовка их преследует цель не только получения специальных знаний, но и привития студентам вузов навыков организаторской работы, умения работать с людьми, ставить и осуществлять определенные задачи, направленные на улучшение производительности труда и его эффективности, а в случае врачебной деятельности – оказания помощи больным. Кроме того, всесторонняя подготовка специалиста преследует цель воспитать грамотного, духовно богатого, культурного, физически крепкого человека. С этих позиций, средств подготовки молодого специалиста. Занятия физическим воспитанием воспитывают у молодежи чувства товарищества, коллективизма, взаимовыручки, умения руководить коллективом.

Программа физического воспитания в вузе рассчитана на весь период обучения и состоит из различных дисциплин, включая теоретические занятия и физические упражнения в виде гимнастики, легкой атлетики, туризма, плавания и т.д. Студенты вуза обязаны выполнить все нормативы комплекса ГТО. Кроме того, программа предусматривает занятия студентов в группах специализации – спортивные игры, бокс, борьба, плавание и т.д. Предлагаемые рекомендации рассчитаны на проведение занятий по борьбе «САМБО».

Этот вид борьбы является наиболее привлекательным для студентов-юношей Узбекистана, ибо во многих случаях студенты владеют приемами национальной борьбы «КУРАШ», широко распространенной в нашей республике.

При отборе студентов в группы по борьбе Самбо после медицинского осмотра можно выделить три категории студентов: знающие приемы и хорошо подготовленные физически, знающие приемы, но слабо физически подготовленные и плохо владеющие приемами, но хорошо физически подготовленные.

Представленные рекомендации, составлены на первый год обучения в соответствии с программой вуза. Однако, распределение часов на выполнение того или иного раздела программы может меняться в зависимости от подготовленности занимающихся. Иными словами, предлагаемая программа занятий может осуществляться либо с уклоном общефизической подготовки, либо с уклоном совершенствования техники и тактики борьбы Самбо.

Рекомендации охватывают следующие разделы подготовки студентов в группах специализации по Самбо: годовой и поурочный рабочий план и извлечения из правил соревнований. Творческий подход к использованию данных методических рекомендаций позволит преподавателю успешно осуществлять задачи поставленные перед физическим воспитанием студентов вуза и учащейся молодежи.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

«Самбо» – один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название ее произошло от соединения первых букв слова «самозащита» и начальных букв слов «без оружия».

Начало развитию «Самбо» как самостоятельного вида спорта было положено в организациях «Всеобуча», когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

В 1923 году группа энтузиастов спортивного общества «Динамо» взялась за изучение национальных видов борьбы и самозащиты. В 1929–1930 г.г. их начали систематизировать. К 1935 году была выработана система, которая явилась основой для создания нового вида борьбы «Самбо».

Борьба «Самбо» объединила в себе лучшие элементы национальных видов борьбы.

Только на территории бывшего Советского Союза насчитывается более 20 народных видов борьбы, истоки которых уходят в далекое прошлое.

Естественно, что «Самбо», созданное из многих видов борьбы в одежде, располагает огромным арсеналом приемов. В этом виде борьбы слились воедино подсечки и подножки русской борьбы на поясах, подхваты и зацепы «изнутри» грузинской «Чидаобы», подсечки и зацепы «снаружи» Туркменского «Гореша» и многие приемы, успешно применяемые в Азербайджанском «Гюлеше», Армянском «Кохе», Казахском «Куресе», Молдавской «Трынте», Узбекском «Кураше», Таджикской «Гуштингири» и др.

Говоря о возникновении и развитии «Самбо», нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе в этой области спорта В.С.Ощепкова и В.А.Спиридонова.

Огромная заслуга в создании и пропаганде борьбы «Самбо» как вида спорта принадлежит заслуженному мастеру спорта, заслуженному тренеру СССР А.А.Харлампиеву. Многие, уверовав в педагогическую силу японской борьбы Дзю-До, с подозрением относились к созданному в нашей стране новому виду борьбы в одежде.

А.А.Харлампиев, чтобы доказать преимущества «Самбо», выходил бороться с завязанными глазами против борцов, занимавшихся другими видами борьбы и побеждал их. Он демонстрировал возможности боевого «Самбо» перед военными специалистами, защищаясь от нападающих на него боксера и нескольких вооруженных людей. В доли секунды он освобождался от захватов и обезоруживал нападающих. В двух схватках молниеносно расправился со знаменитым немецким Дзюдоистом – тяжеловесом Грюнбергом, приезжавшим в Москву.

Большой вклад в развитие борьбы «Самбо» в нашей стране внесли заслуженные тренеры СССР Е.М.Чумаков, И.В.Васильев, В.Ф.Маслов, Х.И.Наниашвили, Н.И.Ниниашвили, Д.С.Доманин, Л.Б.Турян и многие другие.

Все это способствовало тому, чтобы новый вид борьбы получил путевку в большой спорт. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта приказом отметил, что «Самбо» сложилось из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы – грузинской, таджикской, узбекской, казахской, киргизской и некоторых других и, является чрезвычайно ценным видом спорта.

В период Великой Отечественной войны из спортсменов были созданы специальные отряды. Самбисты стали хорошими разведчиками, бесстрашными воинами. Многие из них награждены боевыми орденами и медалями, а Дмитрию Голеву присвоено звание Героя Советского Союза.

Случалось, они выходили победителями в сложных, казалось бы, безвыходных ситуациях.

Сержант Виктор Данилин был разведчиком. Однажды, возвращаясь с очередного задания, он столкнулся с тремя фашистами. Раздумывать было некогда. Сильным ударом под колено Виктор свалил самого рослого врага. Через мгновение отличной подсечкой «срезал» и второго. А третьего, который бросился на него сзади и подбирался руками к горлу, Виктор ловким приемом перекинул через голову, со всего маху бросил на землю и вышел победителем. За этот подвиг отважный разведчик был удостоен – орденом славы. После войны Виктор Данилин трижды выигрывал звание Чемпиона Советского Союза по борьбе «Самбо».

Заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта, один

из родоначальников борьбы «Самбо», автор учебных пособий, воспитатель целой плеяды замечательных борцов и специалистов по борьбе «Самбо», кандидат педагогических наук, профессор Е.М.Чумаков также был храбрым воином.

Во время одного из боев старшине Евгению Чумакову было приказано разведать, остались ли в деревне фашисты. Когда он распахнул дверь одной из хат, на него свалился фашист. Ловким броском Чумаков отшвырнул его в угол, да так, что тот и не поднялся. Гранатой разведчик уничтожил остальных врагов. После войны, несмотря на ранение в руку, Е.М.Чумаков вернулся к любимому виду спорта и несколько раз становился Чемпионом страны.

В послевоенное время борьба «Самбо» в нашей стране развивается быстрее. С 1947 года регулярно проводятся соревнования на личное, а с 1949 года и командное первенство СССР. В настоящее время календарь Всесоюзных соревнований по борьбе «Самбо» значительно расширился. Проводятся первенства среди юношей и юнеоров – резерва сборной команды страны.

С 1962 года советские самбисты с успехом выступают в борьбе «Дзю-До» на Европейских и Мировых Чемпионатах. Эти успехи надо отнести к преимуществам борьбы «Самбо». И первыми это признали японцы, родоначальники борьбы «Дзю-До».

В Японии создана ассоциация «Самбо», которая проводит розыгрыши первенства страны, участвуют в Международных товарищеских встречах по «Самбо». Большой интерес к «Самбо» проявляют в Болгарии, Югославии, Монголии, Голландии, Великобритании, Иране, Испании, Израиле, США и странах Латинской Америки, где борьба «Самбо» включена в программу Латино-Американские игры.

В июне 1966 года в Толидо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который принял решение: признать «Самбо» международным видом борьбы. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на Международную спортивную арену.

В 1967 году в Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов нашей страны участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монголии, Японии. В составе сборной команды Советского Союза на турнире выступал Чемпион страны Хушвакт Рузыкулов из Ташкента.

Второй Международный турнир по «Самбо» был проведен в 1969 году в Москве. В нем приняли участие спортсмены Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Четвертый Международный турнир по «Самбо» был проведен в 1971 году в Ташкенте, в котором приняли участие спортсмены Болгарии, Монголии, Японии, сборная Советского Союза и сборная Узбекистана, которая добились больших успехов: Гавриил Ким, Сабир Курбанов и Юлдашев Нормамат завоевали золотые медали.

Первый Чемпионат Европы состоялся в ноябре 1972 г. в Риге. Наши спортсмены завоевали 8 золотых и 2 серебряных медали. Первыми Чемпионами Европы стали: Владимир Кюлленен, Александр Хош, Константин Герасимов, Владимир Невзоров, Александр Федоров, Чесловас Езерскас, Виталий Кузнецов, Сергей Новиков.

С большим триумфом прошли выступления советских самбистов на первом Чемпионате Мира в Тегеране 1973 год, где выступило 69 участников из 12 стран. Полными составами выступили команды СССР, Болгарии, Монголии, Испании, Ирана, Японии.

Наши спортсмены: Геннадий Георгадзе, Михаил Юнак, Александр Федоров, Алексей Шор, Чеславас Езерскас, Давид Рудман, Леван Тедиашвили, Николай Данилов, Владимир Кливоденко завоевали звания Чемпионов в девяти из десяти весовых категорий.

В 1974 году на Чемпионате Европы в Мадриде советский самбисты победили также в девяти весовых категориях. В числе победителей в составе сборной команды были и самбисты Ташкента: Сабир Курбанов, Мелс Ан. На Чемпионате Мира в Улан-Баторе советские спортсмены завоевали 8 золотых медалей, в числе победителей был и самбист из Ташкента Сайфутдин Хадиев. Двумя золотыми медалями были награждены монгольские борцы.

Чемпионат Мира 1975 года в Минске принес успех советским самбистам также в восьми весовых категориях. Чемпионами стали самбисты из Ташкента: Сайфутдин Хадиев и Сабир Курбанов. По одной золотой медали завоевали спортсмены Монголии и Англии.

Наша страна стала хозяйном и Чемпионата Европы в 1976 году, который прошел с большим успехом в Ленинграде.

В 1977 году в испанском городе Овьедо проходил первый розыгрыш Кубка Мира по борьбе «Самбо». В этом турнире приняли участие победители континентальных первенств – команды Кана-

ды, СССР, Японии и команды хозяев состязаний. Советские самбисты заняли восемь первых мест и победили в общекомандном зачете.

Более ста спортсменов из одиннадцати стран собрались в 1979 году в Мадриде на четвертый Чемпионат Мира и первое первенство Мира среди юниоров.

Наши юнсоры завоевали четыре золотые медали. Молодые самбисты Болгарии первенствовали в трех весовых категориях. Две медали чемпионов у команды Монголии и один у команды Испании.

Впервые в Мадриде победителям и призерам Чемпионата Мира вручались как знаки отличия спортивного мастерства золотые, серебряные и бронзовые пояса. Победитель молодежного первенства награждался бронзовым поясом.

Советское «Самбо» уверенно завоевывает популярность в Мире. Об этом свидетельствует высказывание многих спортивных деятелей из разных стран мира.

Бывший Президент ФИЛА Роже Кулон (Франция) еще в 1967 году на первом международном турнире по борьбе «Самбо» в Риге сказал: «В советском самбо лучше всего соединены национальные виды борьбы, существующие в мире. Самбо принадлежит будущему».

Такого же мнения о самбо придерживается и бывший ФИЛА Милан Эрцеган: «Я видел соревнования самбистов на спартакиаде народов СССР, и они мне понравились. В приемах, которые проводят спортсмены, одетые в элегантные куртки, много динамичных оригинальных бросков. Уверен, что у самбо большое будущее. Им сейчас увлеклись в Европе, еще больше в Азии, заинтересовались также в США и Канаде. Я не сомневаюсь в том, что популярность самбо будет постоянно расти».

А вот, что сказал Председатель Всемирного Комитета самбо Фернандо Конте (Испания): «Познакомившись с самбо, я убедился, что этот вид лучше других видов борьбы. В самбо много из национальных видов борьбы разных народов, здесь много естественных для человека движений... Мы будем добиваться включения самбо в программу Олимпиад».

Федерация борьбы самбо заинтересованная в широком признании и массовом развитии этого вида борьбы, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т.д.

САМБО В УЗБЕКИСТАНЕ

С появлением борьбы «Самбо» в Союзе, этот вид борьбы начал культивироваться и у нас в республике, вначале в организации МВД /ДСО «Динамо»/, а также в «Локомотиве» и «СКА», где и до этого уже была создана школа классической и вольной борьбы. Особо следует отметить успешные выступления в Чемпионатах страны борцов классического стиля: Турин Л.Б., Сандлер, Купцов М., Куликов О., Самирханов А., Гамарник Г., Зеленин Ю., Вахидов Х., Шилов В., Крапивин Г., Марков П., Аблаев К., Аблаев Р., Прокофьев И., Ванюхин А., Рейф Г. и другие.

В этих же секциях начали изучать приемы борьбы «Самбо», проводниками которых были Л. Б. Турин /в последствие ставший заслуженным тренером СССР, последние годы своей жизни был старшим тренером Московской области/, Б.М.Грамов, Л.Б.Журавлев и др.

В 1949 году самбисты УзССР заняли 10 командное место в стране. Начиная с 1951 по 1955 г.г. чемпионами и призерами по борьбе «Самбо» на чемпионатах УзССР становились следующие борцы: Купцов И.О., Куликов О.Д., Салиманов С.Н., Аблаев К., Зеленин Ю. Н., Шилов В. С., Крапивин Г. З., Марков П. И., Прокофьев И. Ф., Вахидов Х. В., Самирханов А. Х., Прут А. М., Аблаев Р., Ванюхин А., Родионов В., Каипов Р. А., Рейф Г. И., Крис В., Кольбинцев А. - все из Ташкента, Рудченко Н., Абдуллаев А., Турсунов Н., из Самарканда. Мне бы хотелось особо отметить Турсунова Н., который выступал в весовой категории до 64 кг. В 1954 году в финале он уступил опытному мастеру по вольной и классической борьбе А. М. Пруту. На следующий год он был уже Чемпионом УзССР по «Самбо». Это старший сын Турсун-бобо из Бухарской области, который известен своим благородным поступком. (Обеспечит участников Московской Олимпиады фуруктами из своего огорода).

В 50-е годы стали организовываться спортивные секции в спортивном обществе «Динамо», тренер А. М. Прут. С 1952 года чисто самбистские секции стали организовываться среди студенческой молодежи. В Ташкенте в Политехническом институте секцию организовал Ренат Каипов; в Университете - М. Купцов; в институте ирригации руководил секцией доцент Хайкин Э. Л.; в Самарканде

уже в 1953 году была организована секция «Самбо» преподавателем Н.И.Рудченко, ученики которого уже через год становятся чемпионами республики.

Крутым поворотом в развитии чистого «Самбо» в УзССР является период деятельности в Ташкенте выпускника Московского института физической культуры, чемпиона СССР, мастера спорта СССР по борьбе «Самбо» Владимира Петровича Гуляева, который приехал в УзССР в 1955 году. Затем из Алма-Ата приехал Ким Владимир Алексеевич, который руководил секцией борьбы «Самбо» в школе милиции и много отдал сил и знаний разработке боевого раздела самозащиты. В.П.Гуляев с 1955 года работал сначала в Педагогическом, затем в институте физической культуры и объединил всех желающих заниматься борьбой «Самбо» среди студентов города. В его группу пришли заниматься самбисты группы Политехнического института во главе с Ренатом Каиповым. В то время борьба «Самбо» еще не была широко признана в республике, и не всем разрешалось заниматься этим видом спорта. Борьба «Самбо» считалась засекреченной борьбой, и в секциях должны были заниматься только сотрудники МВД и КГБ. Все приемы сохранялись в секрете. Поэтому В. П. Гуляеву приходилось вести секцию почти подпольно. Разные дни, разные часы, в разных местах без твердого расписания, об условиях, конечно, и говорить не приходилось. Спортивные залы размером 3–4 метра, а мыться приходилось зимой на речке в парке Тельмана. Словом секция существовала подпольно, а занимающиеся были настоящими фанатиками «Самбо». Это М. Тапольский, С. Алимов, М. Хайбулин, Ю. Парий, М. Анарбаев, Х. Ташходжаев, В. Смирнов, Р.Атаджанов, Д. Турсунов, А. Кузиченко, Ф. Юсупов. В этой секции были и юноши Колеткин Г., Усманов Р., Яфасов Р.

И только в 1958 году при институте физической культуры после всех занятий и тренировок вечером разрешили занятия по «Самбо». В этот период в секции появились студенты института: Ташходжаев Х. М., лаборант кафедры тяжелой атлетики Зяблицев А. И. В последующие годы число занимающихся стало увеличиваться. Студенты: Юлдашев Р., Соатов К., Иргашев К., Ташпулатов Д. Пирнизаров С, Маматов П., Машарипов Р., Макаров Ю., Амплеев В., Фазилов Р., О. Таймурадов и т.д. В институте была открыта специализация по борьбе «Самбо»; первым выпускником был Хамид Ташходжаев /в 1960 году/. Это первый специалист по борьбе «Сам-

бо» с высшим образованием в Союзе. Успехи самбистов УзССР на Всесоюзной арене начинаются с 1959 года.

На Чемпионате страны Владимир Ким /уже тогда ему было почти 30 лет/ добился колоссального успеха по тем временам, он победил болевым приемом многократного чемпиона страны Избекова В. из г. Москвы и занял V-ое место, за что ему было присвоено звание Мастера спорта СССР по борьбе «Самбо» - это первый мастер из Узбекистана.

В 1960 году в финал Кубка Центрального Совета СДСО «Буревестник» пробился Марс Хайбулин, который уступил I-ое место Маскалеву Л. В эти же годы при прохождении службы в рядах Советской Армии на соревнованиях Вооруженных Сил выполнил норму мастера Спорта СССР Бобаяров Д. из г. Шахрисябза. В 1961 году в финал Кубка Ц.С.»Буревестник» в трудной борьбе выходит Алимов Сурат / всего в его весовой категории было 87 человека/. Он уступает Олегу Степанову, Многократному Чемпиону Страны. В этих же соревнованиях выходит в полуфинал Хамид Ташходжаев. В конце этого же года отличного успеха добывается юноша Геннадий Колеткин, который на Чемпионате страны в г. Тбилиси занял 5-ое место, победив с явным преимуществом известного в дальнейшем борца «Самбо» и «Дзю-До» Бондаренко. В 1962 году команда Узбекского института физической культуры завоевывает II-ое место после Московского, во Всесоюзных студенческих играх. В последующих соревнованиях Ц. С.» Буревестник» и «Динамо» Чемпионами и призерами становятся неоднократно: Сурат Алимов, Рустам Юлдашев, Реза Фазылов, Камиль Соатов, Манан Анарбаев, Е.Титов. Самым лучшим из Гуляевской школы считается Сурат Алимов. Он 9 раз был Чемпионом республики по «Самбо» и один раз по борьбе «Дзю-До», несколько раз был Чемпионом Центральных Советов ДСО «Буревестник» и «Динамо», и долгое время не имел себе равных. Неофициально он считался абсолютно сильнейшим в республике. Многие тренеры других республик по достоинству считали его профессором «Самбо». Работая в Узбекском Совете «Динамо», С.Алимов смог передать свой богатый опыт молодым самбистам, которые защищали честь республики на Всесоюзных и Международных соревнованиях, где выходили победителями: Икрам и Турсун Бадаловы, Ж. Шарипатов, Юлдашев Нормамат и т.д. Его скромный труд с юношами был оценен Респорткомитетом: ему было присвоено звание» Заслуженного

тренера УзССР». Сураг Алимов кандидат технических наук, заведовал кафедрой технология металлов Политехнического института.

Он прекрасно считал спорт с наукой.

Заслуженными тренерами УзССР из учеников Гуляева стали: Фазылов Р., Колеткин Г.И., Зяблицев А.И., Таймурадов О., Юлдашев Р..

Следует отметить особые заслуги тренерской деятельности Геннадия Колеткина, который более 10 лет был старшим тренером сборной команды страны по борьбе «Дзю-До» и удостоен звания «Заслуженного тренера СССР». Заслуженными тренерами УзССР, кроме перечисленных ранее, стали Ким В. А., Прут А. М., Ким Г., Мухаметов Р., Бобояров Д., Ан Мелс, Ибатулин К., Качедыков А. А., Абдувалиев Х., Волошин В. А.

Многие спортсмены, успешно выступившие в соревнованиях, добились больших успехов в научной деятельности.

Джура Турсунов - Мастер спорта, доктор биологических наук.

Хайкин Эдуард - судья Всесоюзной категории, профессор, доктор технических наук.

Яфасов Рашид - кмс, доктор физико-математических наук.

Усманов Рустам - кмс, доктор медицинских наук.

Мусабаев Эркин - кмс, доктор медицинских наук.

Хашимов Хайрулла - кмс, доктор медицинских наук.

Рудченко Николай - Чемпион УзССР 1954 года, кандидат педагогических наук.

Каипов Ренат - Чемпион УзССР 1954 года, кандидат технических наук.

Алимов Сураг - Почетный Мастер спорта, кандидат технических наук.

Ким Владимир - Мастер спорта, кандидат педагогических наук.

Смирнов Владимир – кмс, кандидат медицинских наук.

Ким Геннадий – кмс, кандидат педагогических наук.

Юсупов Фуат – Мастер спорта, кандидат технических наук.

Югай Л. – Мастер спорта, доктор физико-математических наук.

Чимборисов Р. – касс, кандидат технических наук.

Исаев Александр – кмс, кандидат медицинских наук.

Насонов В. – Мастер спорта, кандидат биологических наук.

Базаров У. – Мастер спорта, кандидат юридических наук.

Шаварин Виктор – Мастер спорта, кандидат медицинских наук.

Лучшие выпускники Уз Гос ИФК, занимавшиеся у В. П. Гуляева, которые работали тренерами:

Хамид Ташходжаев – Таш ГосМИ

Реза Фазылов – СамГУ

Рустам Юлдашев – г. Ургенч

Киев Шабаев – ТашПИ

Омон Таймурадов – УзГосИФК

Геннадий Ким – Текстильный институт

Марс Хайбулин – Военно-патриотический клуб «Самбист».

I. ГОДОВОЙ ПЛАН ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОРЬБЫ «САМБО» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание занятий	I сем.	II сем.	За год
1	2	3	4	5
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Физическая культура и спорт в стране.	1		
2	Краткий обзор развития борьбы Самбо в Узбекистане и за рубежом.	2		2
3	Развитие борьбы Самбо в вузе. Успехи команды на Республиканских и международных соревнованиях.	2		2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1	
5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.		1	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.		2	2
7	Правила соревнований, их организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь и т.п.	2		2

№	Содержание занятий	I сем.	II сем.	За год
1	2	3	4	5
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:				
1	Общая физическая подготовка:			
	а) легкая атлетика	4	8	12
	б) кроссы на 1000–3000 м	2	4	6
	в) спортивные игры	4	8	12
	г) плавание		8	8
	д) стрельба	6		6
	е) гражданская оборона		2	2
	ж) тяжелая атлетика	2		2

2	Изучение и совершенствование техники борьбы «Самбо»	36	22	58
3	Изучение приемов самозащиты	4	4	8
4	Участие в соревнованиях по борьбе Самбо в учебных группах		6	6
5	Участие в соревнованиях по тяжелой атлетике.	2		2
6	Выполнение контрольных нормативов по специализации борьбы Самбо.	4	4	8
	ИТОГО:	70	70	140

ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН ПО БОРЬБЕ «САМБО» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1-ЗАНЯТИЕ

1. Знакомство с кафедрой.

2. Беседа заведующего кафедрой со студентами на тему: «Физическое воспитание в ВУЗах – составная часть системы физического воспитания. Основные понятия системы физического воспитания».

3. Прохождение медицинского осмотра.

2-ЗАНЯТИЕ

1.ч. Набор студентов на специализацию Самбо. Построение группы. Правильное исполнение поворотов на месте. Изучение подачи рапорта дежурного

25–30 мин.

II.ч. Беседа на тему:

1. Краткие сведения о развитии борьбы Самбо в институте, стране, в республике и за рубежом.

2. Краткая информация о других видах борьбы (Дзю-До, Вольной борьбы, классической борьбы и национальных видов борьбы).

45–50 мин.

III.ч. Собрание группы:

1. Выборы старосты и помощника.

2. Правила и обязанности старосты, помощника и дежурного.

15–20 мин.

3-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка: повороты на месте, ходьба с переходом в спортивную ходьбу, легкий бег.

25–30 мин.

Упражнения в движении: упражнения на дыхание, круговые вращения в плечевом поясе, правая рука вверх, левая рука вниз, на каждый шаг рывки назад. Повороты туловища в стороны с отведением рук в сторону поворота с широким выпадом ног.

Ходьба: полуприседью и с приседью.

Упражнения на месте, комплекс.

Спец.упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, передвижение прыжками, ускорением. Низкий старт.

II.ч. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.

40–45 мин.

III.ч. Построение. Упражнения на расслабление. Игра на внимание.

10–15 мин.

4-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка.

Разминка (см. 3-е занятие).

25–30 мин.

II.ч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Толчок штанги двумя руками. Бег 800 м.

40–45 мин.

III.ч. Построение. Упражнения на расслабление. Игра на внимание.

10–15 мин.

5-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Изучение различных упражнений. Изучение акробатических элементов. Изучение специальных упражнений.

40–45 мин.

II.ч. Изучение страховки и само страховки:

1. Перекат на спине в группировке.

2. Падение вперед.

3. Падение на спину.

20–25 мин.

III.ч. Игры: Цыганская борьба или бой всадников.

15–20 мин.

6-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Повторение различных упражнений, акробатических элементов и спец. упражнения с добавлением 1–2 новых упражнений.

30–35 мин.

II.ч. Повторение страховки и само страховки прошлых занятий. Изучение падения на бок:

1. Перекат с одного бока на другой.

2. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.

3. Кувырок через плечи ударом рукой.

30–35 мин.

III.ч. Построение. Ходьба по залу. Упражнения на дыхание, на расслабление мышц ног, рук. Упражнение на внимание.

15–20 мин.

7-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Повторение различных упражнений прошлых занятий с добавлением 1–2 новых упражнений по акробатике и спец.упражнений. Повторение само страховки при падении на спину и на бок.

30–35 мин.

II.ч. Изучение новых упражнений для закрепления самостраховки:

1. Падение на бок переворотом через руку партнера.
2. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках.
3. Изучение стойки и передвижение по коврику.
4. Изучение приемов в борьбе лежа.
5. Переворачивание захватом рук сбоку.
6. Переворачивание захватом шеи и плеча дальней руки.

40–45 мин.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание, упражнение на расслабление.

5–10 мин.

8-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Повторение разминки прошлых занятий. Повторение самостраховки при падении на спину и на бок.

30–40 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Изучение дистанции.
2. Изучение захватов.

Изучение приемов в борьбе лежа:

1. Повторение изученных переворотов.
2. Изучение переворачивания захватом шеи и плеча ближней руки.
3. Переворачивание назад захватом шеи и плеча.

Борьба в партере, переворачивание партнера, стоящего на четвереньках, на лопатки. Поочередно по 2–3 мин.

35–40 мин.

III.ч. Построение, легкий бег по коврику с переходом на шаг. Упражнения на дыхание, упражнение на расслабление. Упражнение на внимание.

5–10 мин.

9-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Повторение разминки I-х занятий полностью.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке, бросок через бедро.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение пройденных приемов.
2. Изучение удержания сбоку, уход от удержаний.
3. Изучение удержания со стороны плеча, уход от удержаний.

Схватки в борьбе лежа с заданием, ОФП на штанге, гире, и канате. - 10 мин.

35–40 мин.

III.ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и на расслабление.

10 мин.

10-ЗАНЯТИЕ

ТЕОРИЯ: Тема: «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА».

Гигиена и ее основные задачи. Личная гигиена тела, одежды, обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и др.). Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой, спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви с учетом метеорологических условий, местом проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Особенности режима жизнедеятельности, занимающихся физической культурой и спортом.

Гигиенические вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности: гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, массаж и самомассаж (основные приемы самомассажа), искусственные ультрафиолетовые облучения, ионизированный воздух.

Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Возможны травмы при занятиях борьбой Самбо и оказание первой помощи.

II ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

10–15 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение броска через бедро.

1. Передняя подсечка.

2. Подсечка изнутри.

Изучение приемов в партере:

1. Удержание поперек, уход от удержания.

2. Удержание верхом, уход от удержания.

Учебные схватки: условные схватки в стойке для закрепления броска через бедро и зацепов. ОФП, упражнения со штангой, гирей и канатом.

35–40 мин.

III.ч. Построение и бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и на расслабление.

20–25 мин.

12-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка с добавлением упражнений с маховыми движениями.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке;

1. Повторение изученных подсечек.

2. Изучение боковой подсечки.

3. Изучение боковой подсечки при движении назад.

4. Боковая подсечка в темпе шагов.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение всех изученных удержаний.

2. Изучение болевого приема «Узел ногой».

3. Изучение болевого приема «Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку».

Учебные схватки. Условные схватки в стойке и партере для закрепления изученных приемов.

35–40 мин.

Ш.ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и на расслабление.

10–15 мин.

13-ЗАНЯТИЕ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ.

И.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Ходьба с медленным переходом в бег. Ходьба, упражнения в движении, на месте типа зарядки.

25–30 мин.

Ш.ч. Коротко о правилах соревнования по футболу.

1. Изучение техники ведения мяча и передача партнеру на месте и в движении.

2. Изучение и совершенствование удара по воротам.

3. Двусторонняя игра.

35–40 мин.

Ш.ч. Подведение итогов урока. Легкий бег 400 м. Ходьба. Упражнения на расслабление и внимание.

10–15 мин.

14-ЗАНЯТИЕ

И.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

25–30 мин.

Ш.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение изученных приемов на прошлых занятиях.

2. Изучение броска передней подсечки с падением.

Изучение приемов в партере:

1. Рычаг локтя через бедро от удержания верхом.

2. Повторение изученных болевых приемов на прошлых занятиях.

Учебные схватки:

1. Условные схватки в стойке и в партере.

2. ОФП на канате, со штангой и гирей.

30–40 мин.

Ш.ч. Построение, легкий бег с переходом на ходьбу. Упражнения на дыхание и расслабление.

10 мин.

15-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение подсечек, изученных на прошлых занятиях.
2. Бросок захватом ног спереди.
3. Бросок захватом обеих ног, вынося ноги в сторону.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение болевого приема, изученного на прошлых занятиях.
2. Переход на рычаг локтя руки, захваченной между ног с положения, когда противник на четвереньках.

Условные схватки с применением изученных приемов в партере. ОФП. Упражнения со штангой, гирей и на канате. 40–45 мин.

III.ч. Построение, медленный бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

16-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка: повороты на месте, ходьба с переходом в спортивную. Легкий бег. Ходьба. Упражнения в движении, затем на месте типа зарядки, спец.упражнения по л/атлетике. Бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, передвижение прыжками, ускорение.

25–30 мин.

II.ч. Изучение техники высокого старта и низкого старта. Бег по виражу. Техника бега на длинные дистанции. Бег на 300 м без учета времени.

40–50 мин.

III.ч. Упражнения на дыхание и расслабление. Отдых.

10 мин.

17-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение приемов, изученных на прошлых занятиях.
2. Бросок рывком за пятку.
3. Бросок захватом за подколенный сгиб.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение болевого приема, изученного на прошлых занятиях.

2. Переход на рычаг локтя руки, захваченной между ног кувырком вперед, когда противник стоит на четвереньках.

Учебные схватки:

Условные схватки с применением изученных приемов в стойке.

Условные схватки с применением изученных приемов в партере.

ОФП. Упражнения со штангой, гирей и на канате.

40–45 мин.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление конечностей и туловища.

10 мин.

18-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

20–25 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение приемов прошлого занятия.
2. Передняя подножка.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение приемов прошлого занятия.

2. Рычаг локтя от удержания верхом. Учебные схватки:

Условные схватки в партере с заданием.

ОФП. Приседания и наклоны со своим партнером.

Упражнения на снарядах.

40–45 мин.

Ш.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

19-ЗАНЯТИЕ

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

І.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Ходьба с медленным переходом в спортивную ходьбу, бег. Ходьба.

20–25 мин.

Упражнения в движении и на месте, типа зарядки. Спец. упражнения с блинами и без них.

ІІ.ч. Изучение и совершенствование техники толчка штанги двумя руками, а также знакомство с техникой рывка.

40–45 мин.

ІІІ.ч. Подведение итогов занятия. Легкий бег по залу. Ходьба.

Упражнения на расслабление и внимание.

10–15 мин.

20-ЗАНЯТИЕ

І.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

20–25 мин.

ІІ.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение передней подножки.

2. Изучение передней подножки с колена.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение приемов прошлого занятия.

2. Болевой прием. Рычаг локтя захватом руки между ног от удержания верном.

Условные схватки:

Условная схватка для закрепления изученных приемов (передних подножек).

Условные схватки для закрепления изученных болевых приемов.

ОФП на снарядах.

45–50 мин.

Ш.ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

21-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

20–25 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение приемов прошлого занятия.

2. Изучение боковой подножки с разных, захватов.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение приемов прошлого занятия.

2. Изучение болевого приема. Рычаг локтя с помощью ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.

Учебные схватки:

Условные схватки в партере с применением изученных приемов.

ОФП. Упражнения на пресс, на спину.

45–50 мин.

Ш.ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и на расслабление.

10–15 мин.

22-ЗАНЯТИЕ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Ходьба с переходом на спортивную ходьбу. Бег. Ходьба.

Упражнения в движении, упражнения на месте, типа зарядки.

20–25 мин.

II.ч. Коротко о правилах соревнования по баскетболу.

1. Изучение техники ведения мяча с передвижением вперед.

2. Передача мяча на месте и с передвижением вперед.

3. Изучение техники броска мяча по корзине с места и в движении.

4. Двусторонняя игра.

45–50 мин.

III.ч. Подведение итогов занятия. Легкий бег по кругу. Ходьба.
Упражнения на расслабление и внимание.

10–15 мин.

23-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

20–25 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение боковой подножки с разных захватов.

2. Изучение задней подножки под выставленную вперед ногу.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение болевых приемов, изученных на прошлых занятиях.

2. Изучение приема «Рычаг локтя захватом руки между ног с разъединением рук рычагом внутрь».

Учебные схватки:

Условные схватки в стойке с применением изученных приемов в стойке.

Условные схватки с применением изученных приемов в партере.

ОФП. Упражнения со штангой, на канате, гирей и т.д.

45–50 мин.

III.ч. Построение, медленный бег с переходом на шаг.

Упражнения на расслабление и дыхание.

10–15 мин.

24-ЗАНЯТИЕ

СТРЕЛЬБА

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Знакомство с тиром и поведение в тире.

20–25 мин.

II.ч. Знакомство с оружием и стрельбой по мишени без патронов.

Стрельба с боевыми патронами.	45–50 мин.
III.ч. Подведение итогов занятий.	10–15 мин.

25-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.	10–15 мин.
II.ч. Совершенствование техники стрельбы из малокалиберной винтовки по мишени.	55–60 мин.
III.ч. Подведение итогов стрельбы.	15–20 мин.

26-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.	15–20 мин.
II.ч. Сдача контрольных нормативов по стрельбе из малокалиберной винтовки. Три пробных и пять зачетных патронов.	55–65 мин.
III.ч. Подведение итогов стрельбы.	10–15 мин.

27-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка – то же самое, что было на прошлых занятиях по тяжелой атлетике.	15–20 мин.
II.ч. 1. Беседа о правилах соревнования по тяжелой атлетике. 2. Соревнования по штанге – «Толчок двумя руками».	55–60 мин.
III.ч. Подведение итогов занятий. Объявление результатов соревнования.	15–20 мин.

28-ЗАНЯТИЕ

САМОЗАЩИТА

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка; Ходьба с медленным переходом в спортивную ходьбу и бег, упражнения в движении, на месте, типа зарядки, специальные упражнения в парах, акробатика и т.п.

20–25 мин.

II.ч. Изучение самозащиты из боевого раздела.

1. Защита от ударов рукой по голове сверху и сбоку.
2. Контрприемы против ударов по голове сверху и сбоку,
3. Связи и применение спортивных приемов с контрприемами боевого раздела от ударов по голове.

45–50 мин.

III.ч. Подведение итогов занятий. Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

10–15 мин.

29-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка: Ходьба с переходом в спортивную ходьбу. Бег. Ходьба. Упражнения в движении, на месте типа зарядки, акробатика спец.упражнения в парах.

15–20 мин.

II.ч. Изучение техники боевого раздела:

1. Защита от прямого удара и удара снизу.
2. Контрприемы от прямого удара и удара снизу.
3. Совершенствование защиты и контрприемов от ударов сверху и сбоку по голове.

50–55 мин.

III.ч. Подведение итогов занятий.

Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

15–20 мин.

30-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.
Разминка общая, больше упражнений на растяжение.

15–20 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Изучение броска подхватом под одну ногу.
2. Изучение приемов в партере.
3. Изучение перегиба руки в локтевом суставе через грудь, лежащего на животе.
4. Совершенствование приемов индивидуального комплекса в стойке.
5. Совершенствование защиты и нападения в борьбе лежа.
6. Учебные схватки с заданием в стойке, борьба на коленях.

55–60 мин.

III.ч. Построение, разбор ошибок. Бег с переходом на шаг.
Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

31-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка самостоятельная.

15–20 мин.

II.ч. Схватки соревновательного характера по 6 мин. Разбор ошибок.

Отработка допущенных ошибок.

55–60 мин.

III.ч. Бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

32-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Теория из правил соревнования,

1. Характер соревнований.
2. Способы проведения соревнований.
3. Весовые категории.
4. Обязанности и права участников.
5. Результат и оценка схватки.

6. Снятие и дисквалификация.
7. Оценка приемов.
8. Качество победы.
9. Запрещенные приемы.

33-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка общая.

II.ч. Построение, совершенствование изученных приемов включенных в зачетный норматив в стойке и в партере.

III.ч. Построение, объяснение порядка приема зачетных нормативов.

Бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

34-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка общая.

II.ч. Прием зачетных нормативов.

III.ч. Построение, объявление результатов. Бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

35-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка общая.

II.ч. Продолжение приема зачетных нормативов. Проставление зачетов.

36-ЗАНЯТИЕ

ТЕОРИЯ: Тема: «ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Организм человека, как единая биологическая система.

Двигательная активность, как важнейший фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой.

Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Закономерности развития отдельных систем организма в про-

цессе физической тренировки (обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, дыхание, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма).

Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма в различных условиях окружающей среды. Занятия физической культурой и спортом, как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессу, различным заболеваниям, перегреванию и переохлаждению, влиянию гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, производственных токсических веществ и вредностей.

37-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение задней подножки.

2. Изучение задней подножки с захватом ноги снаружи и изнутри.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение приемов прошлого занятия.

2. Изучение переворачивания противника стоящего на четверенькам захватом рук между ног в сторону головы.

Учебные схватки;

Условные схватки в стойке с применением изученных приемов.

Условные схватки в партере с применением изученных приемов. ОФП на снарядах.

40–45 мин.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

10–15 мин.

38-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка

25–30 мин.

II.ч. Приемы в стойке:

1. Повторение задней подножки.

2. Изучение зацепа стопой снаружи с падением.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение всех переходов к болевому приему, рычаг локтя захватом руки между ног.

2. Изучение разрывов сцепленных рук при приеме рычаг локтя захватом руки между ног. Когда противник лежит на спине.

Учебные схватки:

Условные схватки в стойке с применением подножек и зацепа снаружи изученных ранее.

Условные схватки в партере с применением удержаний и болевых приемов изученных ранее. ОФП. Упражнения со штангой, гирей, канате и т.д.

III.ч. Построение, легкий бег по залу с переходом на шаг.

Упражнения на дыханием, расслабление.

39-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка.

II.ч. Изучение приемов в стойке.

1. Повторение зацепа стопой снаружи.

2. Изучение зацепа стопой снаружи на подколенный изгиб с падением.

3. Изучение зацепа стопой снаружи за пятку без падения.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение разрывов сцепленных рук, захватом руки между ног.

2. Изучение ущемления ахиллового сухожилия. Учебные схватки:

Условные схватки с применением зацепов стопой снаружи и подножек.

Условные схватки для закрепления болевого приема ущемлением ахиллового сухожилия. ОФП. Упражнения на пресс и спину.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление

40-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Повторение разминки прошлых занятий.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение зацепа стопой снаружи.
2. Изучение зацепа стопой изнутри с заведением в сторону.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение ущемления ахиллового сухожилия.
2. Изучение (перегибание колена захватом ноги между ног).

Рычаг колена.

Учебные схватки;

Условные схватки с применением зацепов. Условные схватки в партере с применением болевых приемов на ноги. ОФП. Упражнения со снарядами.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание.

41-ЗАНЯТИЕ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка; то же самое, как на первом занятии по баскетболу.

II.ч. I. Совершенствование техники игры в баскетбол.

2. Двусторонняя игра.

III.ч. Подведение итогов занятия. Легкий бег по кругу. Ходьба. Упражнения на расслабление и внимание.

42-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка.

25–30 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение зацепа изнутри.
2. Изучение зацепа голенью изнутри.

Изучение приемов в партере:

1. Повторение болевого приема рычаг колена.

2. Изучение болевого приема ущемлением подколенных сухожилий или икроножной мышцы.

Учебные схватки;

Условные схватки с применением приемов изученных на предыдущих занятиях.

Условные схватки в партере с применением приемов болевых на ноги. ОФП. Упражнения со штангой, гирей, на канате и т.д.

III.ч. Построение, легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

15–20 мин.

43-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Повторение разминки прошлых занятий.

20–25 мин.

II.ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение зацепа голенью.

2. Изучение броска подхватом двух ног.

3. Отработка понравившихся приемов изученных на прошлых занятиях.

Изучение приемов в партере:

1. Изучение болевого приема: узел руки внутрь от удержания сбоку, когда противник обхватывает туловище.

2. Повторение болевого приема ущемления подколенных сухожилий.

Учебные схватки:

Условные схватки в стойке с односторонним нападением без ответных приемов.

Условные схватки в партере. ОФП на силу.

III.ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

44-ЗАНЯТИЕ

I.ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка: то же самое, как на прошлых занятиях по баскетболу.

II.ч. 1. Совершенствование техники игры в баскетбол.

2. Двусторонняя игра.

III.ч. Подведение итогов занятий. Легкий бег по кругу. Ходьба. Упражнения на расслабление и внимание.

45-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОСС.

I ч. Построение, рапорт, переключка.

Разминка: Повороты на месте, ходьба с переходом в спортивную ходьбу. Лекгий разминочный бег.

Ходьба. Упражнения на дыхание в движении, как на третьем уроке. Упражнения на месте типа зарядки, легкоатлетические упражнения, подготавливающие к бегу на длинные дистанции.

II ч. Кросс на 3000 м на время.

III ч. Упражнения на дыхание и восстановление организма. Отдых.

Объявление результатов кросса.

46-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

I ч. Построение, рапорт, переключка.

Разминка: самостоятельная, подготовка к сдаче норматива по кроссу на 3000 м.

II ч. Кросс на 3000 м на время в виде соревнований “Весенний кросс”.

III ч. Дыхательные и восстановительные упражнения. Отдых. Объявление результатов.

47-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Общая разминка до спец. упражнений. Спец. упражнения - самостоятельно.

II ч. Совершенствование наиболее удающихся занимающимися приемов в стойке, затем в партере.

Учебные схватки по 3 мин. ОФП. Упражнения со штангой, гирей, на канате и др.

III ч. Построение, объяснение допущенных ошибок во время схваток.

Легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и расслабление.

48-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. объяснение задач урока.

Общая разминка.

II ч. Изучение приемов в стойке:

1. Изучение броска зацепом голенью и стопой.

2. Изучение приемов в партере:

1. Ущемление ахиллового сухожилия сидя на ягодицах.

2. Совершенствование своих любимых приемов в партере.

Учебные схватки в стойке с односторонним нападением, без ответных приемов.

Условные схватки в партере по 2 мин. ОФП на силу.

III ч. Построение, бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхательные, и расслабление.

49-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Общая разминка.

II ч. Изучение приемов в стойке:

1. Повторение изученного приема (обвив).

2. Изучение броска через плечо с захватом отворота.

Изучение в партере:

1. Изучение болевого приема. Рычаг локтя через свое предплечье.

2. Совершенствование своих любимых приемов в стойке.

Учебные схватки с небольшим сопротивлением в стойке с применением изученных приемов.

III ч. Построение, бег с переходом на ходьбу. Упражнения на расслабление, построение, задание на дом.

50-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка общая, до спец. упражнений, а спец. упражнения самостоятельно.

II ч. Совершенствование своих любимых приемов в борьбе лежа.

Учебные схватки.

Схватки по 5 мин. в стойке с применением болевых приемов.

III ч. Построение, разбор ошибок. Бег с переходом на шаг. Упражнения на дыхание и на расслабление.

51-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка общая. Спец. упражнения – индивидуально.

II ч. Изучение приемов в стойке:

Изучение броска через спину с захватом двух рукавов.

Изучение приемов в партере:

Рычаг локтя захватом руки между ног, когда противник стоит на четвереньках.

Совершенствование своих любимых приемов.

Учебные схватки в стойке; схватки с односторонним сопротивлением в партере с выполнением определенного приема.

III ч. Бег с переходом на ходьбу. Упражнения на дыхание и расслабление.

Упражнения на внимание. Построение, задание на дом.

52-ЗАНЯТИЕ

ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ

I ч.. Беседа о гражданской обороне при воздушной тревоге, химической и т.п.

II ч. Умение пользоваться противогазом.

III ч. Практические занятия с противогазом при тревоге, бег и ходьба в противогазе и т.п.

Обычно ГО проводит кафедра военного дела.

53-ЗАНЯТИЕ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ

I ч.. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка: то же самое, как на первом занятии по футболу.

II ч. Совершенствование техники игры в футбол.

Двусторонняя игра в футбол.

III ч. Подведение итогов занятий.

Легкий бег по кругу (один круг).

Упражнения на расслабление и внимание.

54-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I ч. Построение, рапорт, переключка. Разминка: Повороты на месте, ходьба с переходом в спортивную ходьбу. Легкий разминочный бег.

Ходьба. Упражнения в движении, как на прошлых занятиях по легкой атлетике.

Упражнения на месте типа зарядки и спец-упражнения для прыжков и метания.

II ч. Изучение техники прыжка в высоту.

Изучение техники бега по виражу и финиша.

Совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину и низкого старта.

III ч. Легкий бег. Упражнения на восстановление организма (дыхание, расслабление и на внимание).

55-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I ч. Построение, рапорт, переключка.

Объяснение задач урока, т.е. программа сдачи норм по легкой атлетике.

Разминка: легкий бег, ходьба, упражнения в движении, на месте и спец.упражнения для сдачи нормативов по метания гранаты, бег 100 м и по прыжкам в длину. Подготовка к соревнованиям.

II ч. Бег 100 м на время (соревнование).

Метание гранаты.

Прыжки в длину с разбега.

III ч. Упражнения на восстановление организма. Задания на дом слабо занимающимся, не сдавшим нормативы.

56-ЗАНЯТИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Объяснение программы сдачи нормативов по легкой атлетике и подтягивание на перекладине.

Разминка: ходьба на месте, с переходом в спортивную ходьбу. Спец.упражнения для сдачи контрольных нормативов: подтягивание, метание гранаты, бег на 100 м, прыжки в высоту.

II ч. Прыжки с места.

Подтягивание на перекладине.

Прыжки в высоту.

Повторная сдача нормативов, для тех, кто не уложился на прошлых занятиях. Бег 100 м. Прыжки в длину и метание гранат.

III ч. Упражнения на восстановление организма. Задание на дом для дополнительных занятий по нормативам не уложившимся в нормативы.

57-ЗАНЯТИЕ

ТЕОРИЯ:

1. Развитие физических качеств, как выносливости и силы.
2. Развитие морально-волевых качеств.
3. Подготовка к основным соревнованиям года.
4. Сгонка веса и питание во время подготовки к соревнованиям.
5. О тактической подготовке самбиста к соревнованиям.

58-ЗАНЯТИЕ

САМОЗАЩИТА

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка: ходьба с медленным переходом в спортивную ходьбу.

Бег. Ходьба. Упражнения в движении, на месте типа зарядки. Спец.упражнения в парах, акробатика.

II ч. Изучение техники приемов из боевого раздела.

1. Защита от ударов ногой снизу и сверху.

2. Контрприёмы против ударов ногой.
3. Изучение конвоирования противника.
4. Совершенствование ранее изученных приёмов из боевого раздела.

III ч. Подведение итогов занятия. Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

59-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.
Разминка: ходьба с переходом в спортивную ходьбу. Бег. Ходьба. Упражнения в движении на месте типа зарядки. Акробатика. Спец. упражнения на растяжку.

II ч. Изучение техники приёмов из боевого раздела.

1. Защита от ударов сверху и снизу с предметами.
2. Защита от огнестрельного оружия.
3. Совершенствование приёмов ранее изученных из боевого раздела.

III ч. Подведение итогов занятий.

Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

60-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка: то же самое, как на прошлых занятиях по футболу.

II ч. Совершенствование техники игры в футбол.

Двусторонняя игра в футбол.

III ч. Подведение итогов занятия. Легкий бег по кругу. (один круг).

Упражнения на расслабление и внимание.

61-ЗАНЯТИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Проведение взвешивания занимающихся, разделение по весовым категориям. Разминка: самостоятельно.

II ч. Проведение соревнований на первенство учебной группы по борьбе “Самбо” по весовым категориям.

III ч. Подведение итогов занятий. Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

62-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.
Разминка: самостоятельно.

II ч. Продолжение соревнований на первенство учебной группы по борьбе “Самбо”, в подгруппах.

III ч. Подведение итогов занятий. Легкий бег по кругу. Упражнения на расслабление и внимание.

63-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.
Разминка: самостоятельно.

II ч. Продолжение соревнований на первенство учебной группы по борьбе “Самбо”. (п/финал и финал).

III ч. Подведение итогов соревнований.

64-ЗАНЯТИЕ

ПЛАВАНИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока и правил поведения в плавательном бассейне.

Разминка на суше; ходьба с переходом на спортивную ходьбу, бег, ходьба и упражнения в движении, спец.упражнения по плаванию для рук, ног и на дыхание.

II ч. 1. В воде: изучение элементов техники плавания.

2. Изучение техники кроля.

3. Изучение техники брассом.

III ч. Подведение итогов занятия.

65-ЗАНЯТИЕ

ПЛАВАНИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка: то же самое, что на прошлом занятии, с особым вниманием на спец.упражнения.

II ч. 1. Совершенствование техники плавания способом кроль, брасс. 2. Свободное плавание без времени. Обратить внимание на вдох и выдох.

III ч. Подведение итогов занятия.

66-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка: то же самое, что на первых занятиях по плаванию.

II ч. Совершенствование техники плавания способом кроль, брасс.

III ч. Подведение итогов занятия.

Беседа о сдаче контрольных нормативов по плаванию.

67-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока. Разминка на суше, как на первых занятиях по плаванию. Разминка в воде. Подготовка к сдаче нормативов по плаванию.

II ч. Приём контрольных нормативов по плаванию на 50 или на 100 м по 3–4 человека, типа соревнований.

III ч. Подведение итогов занятия, соревнования.

68-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка.

Разминка: общая самостоятельная. Подготовка к сдаче нормативов по борьбе “Самбо”.

II ч. Приём зачётных нормативов.

III ч. Построение, подведение итогов занятия. Легкий бег с переходом на шаг. Упражнения на расслабление и внимание.

69-ЗАНЯТИЕ

I ч. Построение, рапорт, переключка. Объяснение задач урока.

Разминка: общая, самостоятельная.

II ч. Приём зачётных нормативов.

Проставление зачётов.

1. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Каждый занимающийся борьбой “Самбо” прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнёра при проведении бросков.

Страховка состоит в том, что борец должен: при выполнении бросков поддерживать падающего на ковёр смягчая тем самым удар его тела о ковер; при падении противника головой вперёд создавать вращательное движение его телу: при потере равновесия во время броска не падать на противника.

Самостраховка – это способы без опасных падений, умения при различных падениях предохранять себя от ударов и сотрясений. Самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей трудности.

Вначале нужно научиться свободно кувыркаться вперед и назад через голову, по диагонали через плечо (правое, левое), постепенно увеличивая скорость кувырков, высоту и длину полета. Наряду с этим изучается конечное положение тела при падении вперед, назад (на бок, на спину). Эти положения закрепляются многократным повторением в различных вариантах.

Падение вперед. С опорой на руки: падая, выставить руки перед собой. В момент падения руки, касаясь ковра первыми, служат амортизаторами. Постепенно сгибаясь, они смягчают удар о ковер. Такие падения в схватке встречаются не часто. В основном падения вперед выполняются с кувырком через голову или плечо.

Падения назад. При падении на спину прижать подбородок к груди, согнуть спину. В момент касания лопатками ковра остановить падение резким ударом ладонями двух рук о ковер (руки прямые, под острым углом к ногам).

Падение на бок. В момент падения на бок остановить движение тела резким ударом ладони по коврику (рука под острым углом к ногам). Подбородок прижать к груди, спину согнуть, ноги подтянуть к груди так, чтобы колени не касались одно другого. Мышцы

тела должны быть напряжены. Для изучения приёмов самостраховки рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Лежа на спине, сгруппировавшись – удары по ковру ладонями прямых рук под острым углом к ногам.

2. Лежа на спине, сгруппировавшись – перекаты с боку на бок, останавливая перекат ударами ладони о ковер.

3. Из положения приседа – падения на спину (перекатом или прыжком).

4. Из положения приседа – падения на бок (перекатом или прыжком).

5. Падение на спину через партнёра, стоящего на четвереньках.

6. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках, держась рукой за пройму.

7. Падения на бок кувырком через партнёра, стоящего на четвереньках, держась скрестно за дальнюю пройму.

8. Падения на бок кувырком через руку, держась за руку партнёра (кувырок делать через плечо захваченной руки).

9. Падение на спину кувырком через плечо по диагонали (полсальто при этом).

С целью овладения приёмами самостраховки могут также применяться кувырки и падения через одного или несколько партнёров с разбега.

При выполнении упражнений для совершенствования падений необходимо применять правильное конечное положение тела, упражнения усложнять, изменяя высоту и амплитуду полета.

2. ЗАХВАТЫ И ДИСТАНЦИЯ

При ведении схватки борцы используют различные захваты, удобные для выполнения технических действий. Захваты можно делать за ноги, руки, шею, пройму и пояс куртки.

Хороший захват способствует успешному выполнению атакующих действий. Захваты нужны также для контроля за действиями противника, для защиты и сковывания действия падающего борца. Захваты подразделяются на длительные и моментальные (ударные).

Длительные захваты выполняются борцом одной или двумя руками для подготовки атаки и защитных действий и сохраняются для проведения атаки или защиты.

Основные длительные захваты:

1. Захват разноименного рукава и отворота.
2. Захват двух рукавов (снизу, сбоку, у запястья).
3. Скрестный захват рукава и одноименного отворота.
4. Захват рукава и ворота.
5. Скрестный захват рукава и одноименный проймы.
6. Захват рукава и одноименного отворота.
7. Захват пояса спереди и рукава.
8. Захват рукава и пояса сверху.
9. Захват разноименного отворота и пояса сверху.
10. Захват рукава и пояса сверху.

В схватке борцы могут находиться в разных положениях по отношению друг к другу, на различных дистанциях.

Дистанции:

1. Дистанция вне захвата – борцы не касаются друг друга и выбирают удобный момент для атаки.

2. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками.

3. Средняя дистанция – борцы захватывают друг друга за одежду на туловище спереди или одной рукой за рукав, а другой – за одежду на туловище спереди.

4. Ближняя дистанция – борцы захватывают одной рукой за рукав или одежду на груди, а другой за одежду на спине, ворот или ногу.

5. Дистанция вплотную – самбисты обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому или обвивая ногу другой.

Чтобы навязать противнику свой захват и дистанцию, необходимо делать захват первым.

3. БРОСКИ

Через бедро

Захват пояса сзади и рукава.

Ситуация: противник нагирает, наклонен вперед.

Подготовка: выведение вперед на носки, отжимание подбородка противника плечом.

Работа ног: на месте – подшагивание правой – зашагивание левой с параллельной постановкой ног; в движении – зашагивание левой – разворот бедром правой. Наклонясь вперед, сделать подбив тазом.

Работа рук: рывок правой на себя к боку, левой – назад вокруг себя (локоть на уровне плеч). Бросок выполняется в сторону захваченной руки.

Передняя подсечка.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник стоит, наклонившись вперед.

Подготовка: выведение из равновесия на носки.

Работа ног: подшагивание правой наружу, подошвой левой подсечь правую ногу противника в подъём стопы после подсечки левой делать зашагивание, поставив ноги чуть шире плеч (поворот на 180°).

Работа рук: правой вверх на себя, левой назад вокруг себя (локоть на уровне плеч).

Выполняя подсекающее действие, основное усилие делать руками. После подсечки развернуться на 180°.

Подсечка изнутри.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник заходит в сторону.

Подготовка: осаживание на пятки, заведение вперед, заведение назад.

Работа ног: в момент подъёма противником правой ноги сделать зашагивание левой к пятке правой подошвенной частью стопы правой произвести подсечку под пятку правой ноги противника изнутри (подсекать ногу в сторону).

Работа рук: двумя руками в момент подсечки сделать рывок вниз в сторону подсекаемой ноги. Производить подсекающие действия на освобожденную от веса ногу противника.

Боковая подсечка.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник двигается вперед.

Подготовка: заведение вперед, заведение назад.

Работа ног: шаг правой назад в сторону, подсечка левой.

Работа рук: двумя по дуге вверх на себя и перед собой вниз.

В момент постановки противником ноги сделать рывок руками с одновременным подсекающим движением.

Подсечка в темп шагов.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник двигается приставными шагами в сторону.

Подготовка: в момент выпрямления ног противника приподнять его над ковром.

Работа ног: двигаясь в одном темпе с противником в момент отрыва его от ковра подсесть вдогонку ногу противника (двигаясь влево, подсесть правой ногой и наоборот).

Работа рук: обе руки работают вверх в сторону движения.

Перед падением противника возвратит подсекающую ногу в исходное положение, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Бросок захватом ног.

Захват двух рукавов снизу или выше захвата.

Ситуация: противник выпрямился, подняв руки на уровне плеч, или пытается взять захват сверху (отступает или наступает).

Подготовка: осаживание на пятки или выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание левой внутрь, правую подставить к левой.

Работа рук: двумя захватить бедра противника снаружи. Резким движением таза вперед оторвать противника от ковра и, наклонясь, бросить его на спину.

Бросок рывком за пятку (подколенный сгиб).

Захват отворота или отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился, перенес вес на одну ногу.

Подготовка: осаживание на пятку, заведение назад.

Работа ног: подшагивание наружу (если нога противника далеко, можно вначале сделать другой ногой подшагивание внутрь).

Работа рук: правой рывок на себя вниз, левой вверх на себя с захватом ноги противника за подколенный сгиб или пятку.

Бросок нужно выполнять в сторону захваченного отворота. Необходимо полностью включить в работу вес тела. Захват за пятку применять, если противник находится в низкой стойке.

Передняя подножка.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонился, перенес вес на дальнюю ногу.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: зашагивание наружу левой – шаг правой в сторону с выпадом за левой. Сделать подбив, резко выпрямляя правую ногу.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой – назад вокруг себя (не опускать локоть).

При выполнении броска сильно не сгибаться, делая скручивающие движение корпусом.

Передняя подножка с колена.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник выпрямляется, наклоняется вперед, тянется за захватом.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: запагивание левой наружу с постановкой на колено (колено на уровень стопы противника), правую поставить прямую в сторону, спереди ног противника.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой назад за себя (локоть не опускать).

Бросать противника к колену левой ноги.

Боковая подножка (типа “Ёшбош” из нац. борьбы “Кураш”).

Захват пояса через плечо и рукава.

Ситуация: противник наклоняется вперед.

Подготовка: шаг влево к противнику, наклонясь вперед к своей ноге, при этом погрузить правую ногу противника.

Работа ног: резко зашагнуть за правую ногу противника и резким движением обвить ногу.

Работа рук: тянуть на себя со скручиванием вперед влево.

Можно проводить с падением и без падения в зависимости от ситуации.

Задняя подножка.

Захват отворота и рукава или шеи и рукава.

Ситуация: противник перенес вес на одну ногу.

Подготовка: осаживание на пятку, заведение назад, поднося правую бедром к колену левой. Резко выпрямить ее, поставив сзади ноги противника в сторону, сделать выпад на левой ноге.

Работа рук: левой сделать рывок на себя (не опускать локтя), правой от себя вверх, наклоняясь вперед, бросить противника на ковер.

Бросок выполнять в сторону захваченной руки.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Захват отворота или отворота и рукава.

Ситуация: противник тянет, отклоняется назад.

Подготовка: осаживание противника в сторону захваченного отворота, заведение назад.

Работа ног: подшагивание внутрь после захвата ноги вывести

сзади стоящую ногу за опорную противника и сделать выпад в направлении захваченной ноги.

Работа рук: свободной рукой захватить снаружи бедро противника и поднять вверх, затем рывком двумя руками вниз бросить противника на ковер.

Зацеп ногой снаружи.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник в левой стойке.

Подготовка: осаживание на дальнюю пятку; заведение вперед.

Работа ног: левой зашагивание к пятке правой, правой подъем стопы зацепить пятку разноименной ногой противника и поднять его ногу вперед вверх.

Работа рук: двумя рывок от себя вниз и по дуге вверх к себе.

Бросок выполнять в сторону захваченного отворота. Этот же приём можно проводить с зацепом за подколенный изгиб (с падением лучше).

Зацеп стопой изнутри.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник заходит в сторону.

Подготовка: осаживание на пятки, заведение вперед, заведение назад.

Работа ног: в момент подъёма противником правой ноги, сделать зашагивание левой к пятке правой и носком стопы правой произвести зацеп под пятку правой ноги противника изнутри (движение ногой в сторону, не подымая вверх, а скользяще).

Работа рук: двумя руками в момент зацепа сделать рывок вниз в сторону зацепленной ноги.

Производить зацеп за освобожденную от веса ногу противника в момент, когда он вес переносит на эту ногу.

Зацеп голенью изнутри.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник отклонился назад.

Подготовка: осаживание на пятки, заведение вперед.

Работа ног: из правой стойки зашагивание левой к пятке правой, правой голенью выбить изнутри в сторону разноименную ногу противника.

Работа рук: рывок правой вниз локтем, наружу под плечо противника, левой вниз. Наклоняясь, бросить противника на место выбиваемой ноги.

Бросок выполнять в сторону захваченного отворота.

Подхват под обе ноги.

Захват отворота и рукава.

Ситуация: противник наклонен вперед, поднялся на носки.

Работа ног: зашагивание левой ногой наружу и с вращением корпуса в сторону носка левой ноги наружу сделать подбив ног противника правой ногой вверх назад (нога прямая).

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой назад вокруг себя (локоть на уровне плеч).

Зацеп голенью и стопой (обвив)

Захват ворота и рукава

Ситуация: противник в левой стойке, напирает

Подготовка: осаживание на дальнюю пятку, заведение вперед

Работа ног: левой зашагивание к пятке правой, правой изнутри зацепить стопой пятку разноименной ноги противника и, поворачиваясь боком к нему, подтягиваясь стопой его пятку к себе, бедром этой ноги осаживать противника вниз

Работа рук: правой подтянуть противника к себе вниз, левой оттолкнуть от себя. Наклоняясь и освобождая хват ноги, бросить противника на ковер.

Бросок выполнять в сторону захваченного ворота.

Бросок через плечо захватом отворота.

Захват отворота или рукава и отворота.

Ситуация: противник напирает и виснет.

Подготовка: выведение из равновесия вперед.

Работа ног: на месте – подшагивание левой, зашагивание правой (ноги параллельны, носки ног развернуты, колени в стороны). В движении – зашагивание правой, разворот бедром левой или шаг назад левой, зашагивание правой. В момент входа наклониться вперед, не сгибаясь и, резко захваченного отворота с проносом свободной руки под плечо противника.

Бросок через спину с захватом двух рукавов.

Захват двух рукавов снизу.

Ситуация: противник напирает.

Подготовка: выведение вперед на носки.

Работа ног: разворот бедром правой (таз в сторону не выводить) с параллельной постановкой ног, сделать подбив тазом в бедро противника.

Работа рук: рывок двумя руками на себя и по дуге вниз.

При выполнении броска руками не сгибаться, делая скручивающее движение корпусом. Сделать усилие точно в направлении броска.

Подхват под одну ногу.

Захват ворота и рукава.

Ситуация: вес противника на ближней ноге, противник поднялся на носки.

Подготовка: осаживание вперед на ближнюю ногу, выведение вперед на носки.

Работа ног: подшагивание правой внутрь, зашагивание левой к пятке правой, правая между ног противника делает мах назад вверх.

Работа рук: рывок правой вверх на себя, левой назад вокруг себя (локоть не отпускать).

При выполнении броска не отклоняться от оси опоры, бросать противника в сторону носка опорной ноги, делая скручивающее движение корпусом.

4. УДЕРЖАНИЯ

Удержания со стороны головы.

Захватив сверху руку и туловище противника, лечь на живот со стороны его головы, широко раздвинув ноги для создания большей площади опоры.

Варианты: Захват куртки или пояса на спине: захват двух отворотов из-под рук противника.

Уходы: поднять ноги вверх и маховыми движениями раскатать противника, перевернуть его на спину, захватить пояс противника сверху, сильно подтянуть на себя и перевернуть противника на спину, подняв руки вверх, оттолкнуть противника от себя и резко повернуться на живот.

Удержания сбоку.

Захватив одной рукой из-под головы противника пройму его куртки, а второй рукав выше локтя, лечь на бок под прямым углом; к туловищу противника. Ноги в положении выседа, ноги со стороны ковра, чуть согнутые, выдвигается вперед, вторая прямая упирается стопой в ковер.

Варианты: находясь с левого бока противника, захватить пра-

вой рукой из-под руки и головы противника пройму его куртки. Второй рукой упереться в ковер.

Уходы: приблизиться руками к туловищу противника сильно прижавшись к нему, резко перебросить его через себя в направлении дальнего плеча: удалиться ногами от туловища противника, поднять их вверх и, резко опуская вниз с выседом, перейти на удержание поперек.

Удержание поперек.

Обхватить туловище противника, захватив его куртку на спине со стороны дальней руки, лечь на живот поперек туловища противника, широко раздвинув ноги.

Варианты: захват двух рукавов снизу, захват одной рукой дальней проймы из-под головы противника, а второй дальнего бедра изнутри.

Уходы: обхватив туловище противника, резко перебросить его через себя в сторону ног, отталкивая противника от себя, резко повернуться на живот в сторону его туловища.

Удержания верхом.

Стоя на коленях (противник между ног), захватить двумя руками плечо одной из рук противника, локтем приподняв его голову вверх.

Варианты: захват двух рукавов снизу и сверху.

Уходы: отталкивая противника от себя, маховыми движениями ног в стороны, раскачать его и перевернуть на спину, захватив противника сверху, резко потянуть на себя вверх и перевернуть на спину.

Удержания со стороны ног.

Стоя на коленях между ног противника, захватить пройму из-под головы противника и рукав снизу, захват двух отворотов.

Варианты: захват двух рукавов снизу, захват двух отворотов.

Уходы: упором стопой в колено противника резко оттолкнуть колено от себя и перевернуться на живот в сторону выпрямляемой движением перевернуть его на спину (переворачивать можно в любую сторону).

Обратное удержание.

Прижавшись спиной к груди противника, захватить ближнюю пройму из-под головы и ближнее бедро изнутри. Туловище поперек туловища противника, ноги широко раздвинуты.

Уходы: двумя руками сорвать захват проймы, освободить го-

лову и, отталкивая противника от себя, перевернуться на живот в сторону противника.

5. БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ

Болевые приёмы с удержания сбоку.

Рычаг локтя через бедро: если противник пытается уйти с удержания, упираясь кистью в подбородок, необходимо перехватить эту руку на запястье, подвести бедро от нее и сделать перегибание руки в локтевом суставе.

Если трудно выпрямить, нужно резко подвести предплечья атакующей руки под голень. Поворачиваясь на живот в сторону головы, сделать узел руки наружу.

Если противник обхватил туловище руками, необходимо подвести свое предплечье под его локоть и, подняв этот локоть вверх, сделать узел руки внутрь (нельзя позволять противнику выпрямлять руку).

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног.

а(если противник упирается согнутыми руками, захватить одну руку из его рук в “замок” и маховым движением перенести свою ногу со стороны захваченной руки на шею противника, скрестить ноги и сделать рычаг локтя захватом руки между ног;

б(стоя сбоку противника, захватить его куртку на шее, перешагнуть ближней ногой к ногам противника и, захватив второй рукой его пояс, сделать кувырок через плечо к голове противника. Кувырок выполнять за счет мощного маха второй ноги. В последний момент перекрыть маховой ногой голову противника и сделать рычаг локтя захватом руки между ног.

Болевые приёмы с удержания верхом.

Рычаг локтя захватом руки под плечо, если противник упирается в грудь прямыми руками, не давая прижаться к нему, необходимо быстрым круговым движением руки (изнутри наружу) подвести его руку под плечо. Упираясь второй рукой в плечо противника, сделать рычаг локтя через свое предплечье.

Рычаг локтя захватом руки между ног.

Из положения на четвереньках: как уже отмечалось, борец может переходить на болевые приёмы и, не переворачивая противника на спину. Если противник стоит на четвереньках, необходимо захватить предплечьем его руку в локтевом сгибе, маховым движе-

нием перенести ногу со стороны противника под его голову, лечь на бок (лицом к ногам) и сделать рычаг локтя захватом руки между ног.

Перегиб руки в локтевом суставе через грудь.

Если противник лежит на животе, необходимо захватив снизу его руку в локтевом суставе, сделать высед в сторону головы противника и провести перегиб его руки в локтевом суставе через грудь.

Узел наружу прогнувшись.

Если рука противника согнута и ее трудно выпрямить, необходимо сделать узел руки внутрь, фиксируя его плечо. Предплечьем падать вперед в сторону головы противника. Находясь сзади противника, нужно обхватить его бедра снаружи, завести голени своих ног за бедра противника. Захватив руку противника в “замок” прогнуться, приподнимая его руку и ноги вверх. Сделать узел наружу, прогнувшись.

Приёмы в положение лежа на спине. Рычаг локтя захватом руки между ног.

При выполнении приёмов в положении лежа на спине, необходимо, чтобы туловище противника располагалось между ног атакующего. Захватив рукав или отворот куртки противника, приподнять таз и вывести его в сторону этой руки. Одновременно захватив изнутри бедро противника другой рукой, сделать мах ногой от его головы вдоль ковра, переворачивая противника на спину. В момент переворота перекрыть маховой ногой голову противника и выполнить рычаг локтя захватом руки между ног.

Рычаг локтя.

Захватив скрестно плечо дальней руки противника, сбить ногами его туловище в сторону, прижимая плечо и локоть атакующей руки двумя руками к груди, выполнить рычаг локтя.

Узел руки внутрь.

Захватив скрестно плечо дальней руки противника, приподнять вверх. Предплечье ближней руки завести со стороны головы под руку противника и, вращая ее наружу вверх, выполнить узел руки внутрь.

Для изучения самостраховки при падении вперед и назад.

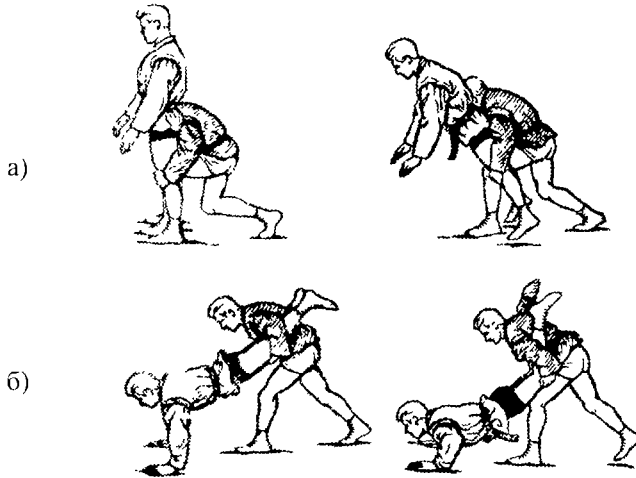


Рис. 1. Падение вперед



Рис. 2. Кувырок падением назад.

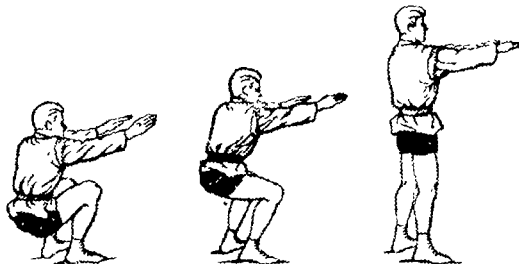


Рис. 3. Исходные положения и выполнения падений.

Для изучения самостраховки при падении на спину.



Рис. 4. Перекат на спине.



Рис. 5. Конечное положение при падении на спину.



Рис. 6. Падение на спину при бросках захватом ног спереди.



Рис. 7. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках.

Для изучение самостраховки при падении на бок.



Рис. 8. Конечное положение при падении на бок.

Рис. 9. Перекат с одного бока на другой.

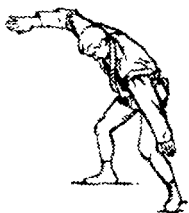


Рис. 10. Кувырок через плечо.



Рис. 11. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках.



Рис. 12. падение на бок переворотом через руку партнера.

Бросков из стойки: (через спину и подсечки)



Рис. 13. бросок через спину с отходом назад.



Рис. 14. Бросок через спину захватом руки через плечо.

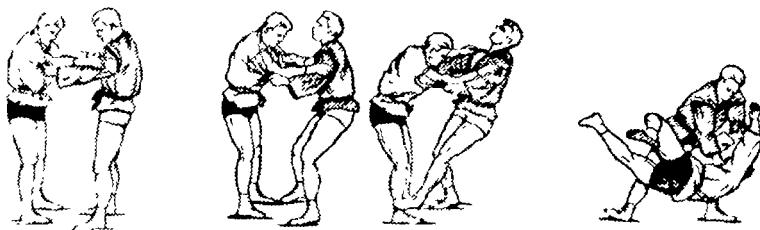


Рис. 15. Боковая подсечка под вперед высгавленную ногу.

Бросков из стойки: подсечки

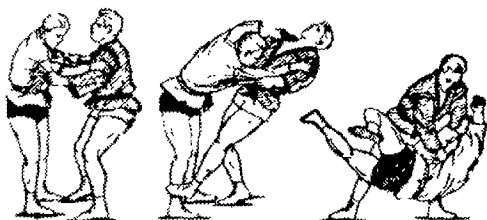


Рис. 16. Передняя подсечка.

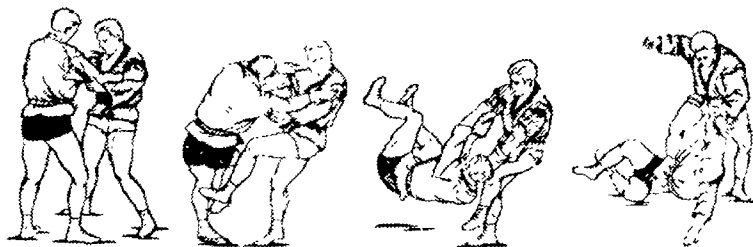


Рис. 17. боковая подсечка.



Рис. 18. Боковая подсечка в темп шагов.

Бросков из стойки (захватом ног и подножки).



Рис. 19. Бросок захватом за пятку.

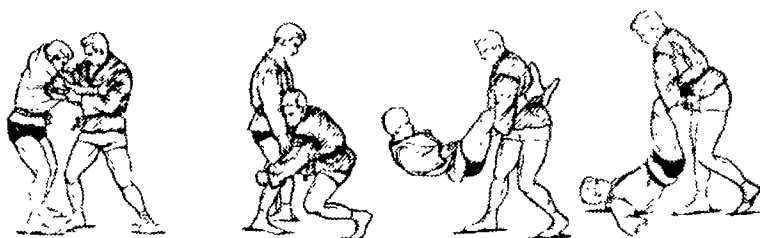


Рис. 20. Бросок захватом ног спереди.

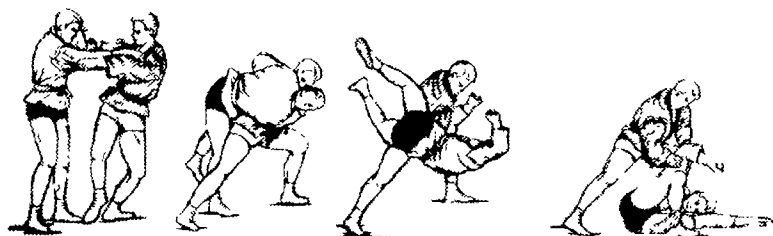


Рис. 21. Передняя подножка.

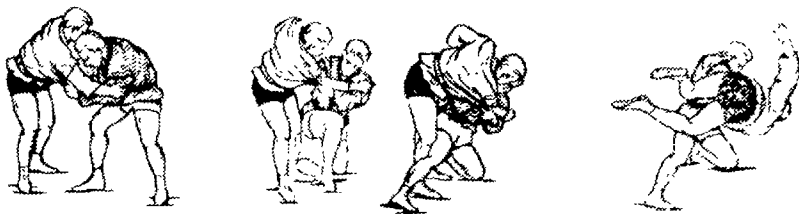


Рис. 22. Передняя подножка с колена.

Бросков из стойки: (подножкой и зацепами).



Рис. 23. Задняя подножка.

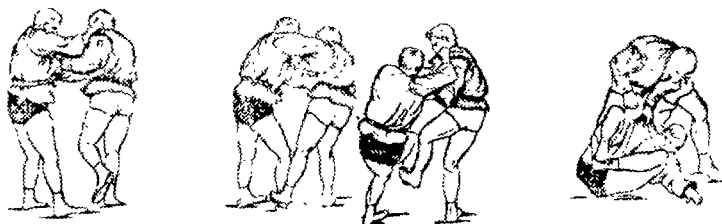


Рис. 24. Зацеп стопой.

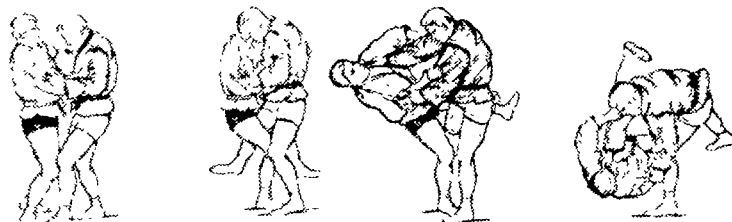


Рис. 25. Зацеп изнутри.



Рис. 26. Зацеп голенью стопой.

Бросков из стойки: (зацепы и подхваты).

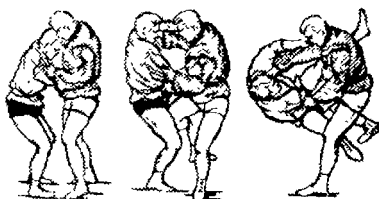


Рис. 27. Зацеп изнутри скрючиванием.

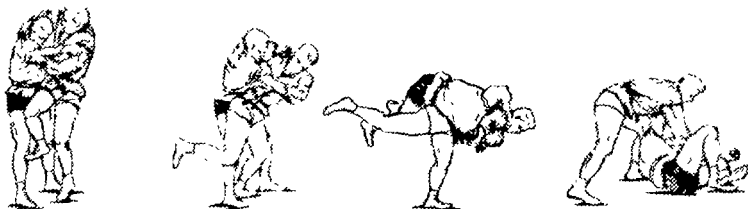


Рис. 28. Передний подхват.



Рис. 29. Передний подхват под одну ногу.

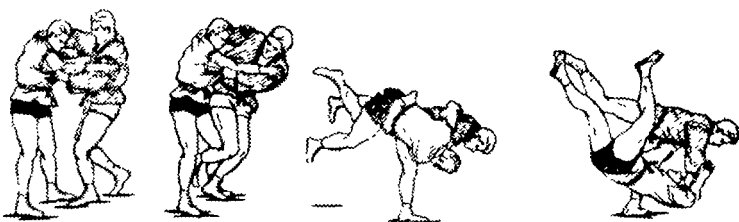


Рис. 30. Подхват изнутри перескоком.

Приёмы в партере: (удержание и болевые).



Рис. 31. Удержание сборку.



Рис. 32. Удержание верхом.



Рис. 33. Удержание поперек.



Рис. 34. Удержание с обвивом обеих ног.



Рис. 35. Удержание со стороны плеча.



а)



б)



в)



г)



д)

Рис. 36. Рычаг колена от переворота противника через себя.



а)



б)



в)

Рис. 37. Узел ног.

Приемы в партнере: (болевые приемы).



Рис. 38. Разъединение рук рычагом внутрь.

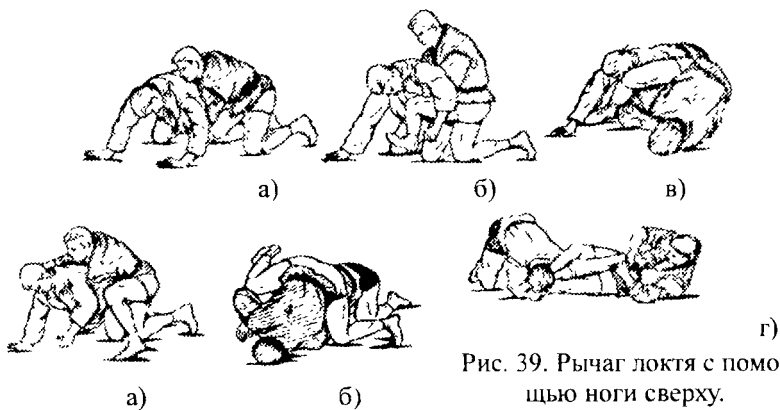


Рис. 39. Рычаг локтя с помощью ноги сверху.

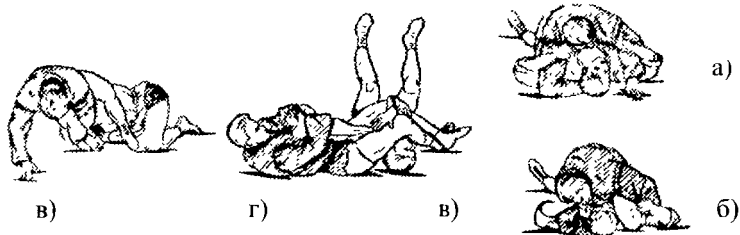
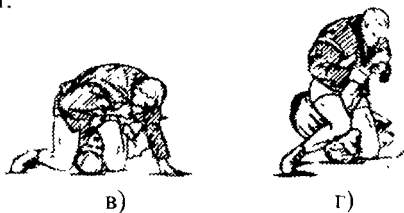


Рис. 40. Рычаг локтя руки, захваченной между ног.

Рис. 41. Рычаг локтя через бедро от удержания верхом.



6. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Каждый борец из всех технических действий, изучаемых в процессе обучения, выбирает затем наиболее подходящие для индивидуального арсенала. С помощью тактических действий техника борцов оформляется в определенный структурный каркас атаки в соревновательных схватках. На спортивные результаты борца влияет его способность планировать свои действия, варьировать ими в зависимости от ситуации. Действия борцов в схватках обычно имеют свои закономерности. Поэтому при построении плана схватки каждый из борцов должен учитывать особенности действий противника, основным из которых является:

1. Реакция на действия (уступающая или сдерживающая);
2. Характер действий (агрессивный, пассивный);
3. Психологическая устойчивость (мобилизация, апатия);
4. Физическая подготовка (сила, выносливость, гибкость, быстрота);
5. Техническая подготовка (направление и содержание атаки).

Обучая борцов технике выполнения броской и приёмов, необходимо сообщать им и способы применения этих действий в различных ситуациях. Тактические действия, позволяющие создать благоприятные ситуации для атаки, условия делятся на эти группы:

1. Подавление инициативы противника – это действия, которые позволяют создать и использовать превосходство над противником. Для подавления инициативы противника следует:

а) техническую подготовленность, силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость;

б) психологическую настройку – смелость, решительность, выдержку, инициативность.

2. Моделирование маневрирования – это действия, выполняемые путем смены захватов или перемещений с целью создания благоприятных ситуаций для атаки.

3. Маскировка – это действия, обуславливающие реакцию противника, которая благоприятствует выполнению полученных задач или усыпляет его бдительность. Среди способов маскировки различают:

а) угрозу – вызов противника на защитное действие;

б) вызов – создание ситуации для применения противником определенного атакующего действия.

Способы маскировки атакующих действий

Угрозы:

Для проведения боковой и передней подсечек – зацепом изнутри, задней подножкой, захватом ноги или двух ног, выведением из равновесия.

Для проведения задней подножки – подхватом, зацепом изнутри, бросками через спину, через бедро, через голову, передней подножкой.

Для проведения передней подножки – захватом за пятку или подколенный сгиб, зацепом голенью изнутри, задней подножкой, подсечкой изнутри, захватом под одну ногу, броском через голову, бросками через спину.

Для проведения подхватов – выведением из равновесия, зацепом голенью изнутри, задней подножкой, бросками через спину, подсечками, броском через голову.

Для проведения зацепа голенью – броском через голову, подсечками, задней подножкой, броском через грудь, захватом ног.

Для проведения бросков через спину или бедро – выведением из равновесия, захватом ног, подсечками, подхватами, подножками, зацепами голенью, броском через голову.

Для проведения броска через голову – зацепом голенью изнутри, зацепами, задней подножкой, броском через грудь, зацепом стопой.

Вызовы:

Для проведения боковой или передней подсечки – на захват ноги или двух ног, зацеп голенью изнутри, боковую подсечку или подсечку изнутри.

Для проведения подхватов – на захват ног, подножка, подсечка, зацепы голенью, броски через спину.

Для проведения зацепов – на подсечки, выведения из равновесия, захват ног или ноги, подножки, подхваты, зацепы, броски через спину.

Для проведения передней подножки – на заднюю подножку, подсечку, подхват, зацеп изнутри, бросок через спину.

Для бросков через голову, спину, грудь – на захват ног, зацеп изнутри, заднюю подножку.

7. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦА.

Тренер ни в коем случае не должен упускать из виду такую важную сторону подготовки борца, как развитие физических качеств. Гармоничное развитие качеств, необходимые самбисту – вопрос не менее важный, чем сообщение ему занятий по технико-тактической подготовке.

В первый период необходимо укреплять организм юноши с помощью общеразвивающих упражнения, уделяя большое внимание многоборью комплекса ГТО. Известно, что лучших результатов достигают спортсмены, имеющие общую физическую подготовку.

Основные вопросы физических качеств начинающих борцов решаются на учебно-тренировочных занятиях путем выполнения упражнений общего воздействия, общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и основной части занятий.

Для удобства ведения занятий тренер может применять в подготовительной части различные по форме проведения, но единые по структуре разминки борцов.

Формы разминок:

1. Фронтальная – все имеющиеся равномерно размещаются на ковре лицом к тренеру и выполняют упражнения одновременно с ним или по его команде. При этой форме разминки вместо бега применяются прыжки одновременно всей группой с одного края ковра к другому.

2. В движении – все упражнения выполняются группой в движении по коврику. Необходимо подбирать упражнения для всех групп мышц и суставов.

3. В парах – все упражнения (беговые и акробатические) выполняются в парах (с заданием на количество раз или под счёт).

4. Смешанные – упражнения общего воздействия выполняются в движении по кругу, общефизические на месте: (стоя на шеренге или вокруг ковра) а акробатические – в движении через центр по 4–6 человек.

5. Индивидуальные – выполняются индивидуально каждым членом группы (в основном в занятии с тренировочными и соревновательными схватками).

В разминку необходимо включать упражнения, способствующие двигательных навыков для более легкого овладения тем или иным броском на этом или следующем занятии.

Цель разминки – подготовить сердечно-сосудистую и нервную системы организма к предстоящим нагрузкам, разогреть мышцы и связки, настроить спортсмена психологически.

Разминка, которая проводится во время учебно-тренировочных занятий, имеет много общего перед разминкой перед соревнованиями, но они имеют и существенные различия, обусловленные режимом работы. В первом случае самбисту после разминки предстоит большая работа (1–2 часа), со временной интенсивностью. Спортсмену же во время схватки иногда приходится работать считанные минуты, но на пределе своих возможностей. В связи с этим разминку на соревнованиях необходимо умело дозировать. Нельзя допускать, чтобы после нее спортсмен ощущал утомление.

Положительно влияет на повышение уровня физической подготовки выполнение домашних заданий. Их содержание в начальной период надо обязательно конкретизировать. Нужно включать работу ног (стандартные упражнения) имитацию изученных бросков с резиной, поясом от куртки, партнёром, задания по развитию определенных групп мышц контрастными упражнениями (с количеством раз и временем выполнения).

8. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Итогом определенного периода учебно-тренировочного процесса является соревнования. Они определяют подготовленность борца, а следовательно, позволяют проанализировать проделанную работу.

На соревновательном этапе тренировки как правило мало времени уделяется изучению новых элементов техники борьбы, за исключением защитных действий. В этот период основная задача состоит в том, чтобы совершенствовать ранее изученные приёмы и повышать работоспособность организма.

Для начинающих борцов не следует каждый случай разрабатывать определенную схему ведения поединка. Главное, чтобы они с помощью изученных приёмов боролись смело и инициативно. По мере наполнения спортивного опыта участия в соревнованиях, когда борец вырастает технически и проявить свои индивидуальные особенности, можно применять с схватках различные технические варианты.

Тактически грамотно провести поединок – значит рационально использовать свои возможности для достижения победы в каждой схватке и в соревнованиях в целом.

Трудно дать рекомендации на все ситуации, могущие возникнуть во время соревнований на ковре. Но некоторые практические советы как тактически правильно строить план схватки, безусловно, принесут пользу молодым борцам.

Борец, обладающий хорошей выносливостью, должен вести схватки в высоком темпе, превышающем возможности противника.

Зная, какими захватами и приёмами пользуется противник, борец не должен давать ему этот захват, одновременно пытаясь применять выгодный для себя захват.

Если противник умело пользуется подсечками, подножками и другими бросками с помощью ног, необходимо бороться в низкой стойке, затрудняя его действия.

В схватке с физически сильным противником наиболее эффективным будет применение обменных приёмов и комбинации, проведенные атаки в направлении его опорной ноги.

Борясь с противником, хорошо технически подготовленным, желательно чаще применять захваты, сковывая действия противника, чтобы помешать его атаке. В данном случае можно выиграть схватку за счет большей выносливости.

Перед выходом спортсмена на ковер тренер должен подбадривать его. Выступать в соревнованиях в полную силу, используя все свои возможности – дело непростое, нужны опыт, умение правильно распределить силы в предстоящих схватках.

Борцу, чтобы войти в ритм соревнований, достаточно посмотреть несколько схваток, затем он может уйти на прогулку.

В зал спортсмен должен вернуться не ранее чем за 2–3 схватки до своей встречи, провести разминку и подготовиться к выходу на ковер. По окончании схватки ему нужно остаться в зале, посмотреть остальные встречи в своей весовой категории и после этого идти отдыхать. Количество соревнований для каждого спортсмена должно быть строго определенным. Редкое участие в соревнованиях отрицательно сказывается на соревновательном опыте спортсмена, тормозит его спортивный рост. Слишком частые соревнования утомляют психологически. Особенно это опасно для молодых и недостаточно тренированных спортсменов. Вполне до-

статочно для них 4–6 соревнований в году, из них 2–3 основных. Практические борцы участвуют в 8–9 соревнованиях в году.

9. РАСПОРЯДОК ДНЯ СПОРТСМЕНА (по С. М. Войцеховскому).

Распорядок дня должен строиться таким образом, чтобы можно было правильно распределить в нем между учебой, работой, тренировкой, отдыхом, что способствует выработке определенной ритмичной функции организма.

Известно, что работоспособность человека колеблется в течение дня. Так, наибольшая жизнедеятельность организма отмечается 8 до 10 и 16 до 18 часов. Исходя из этого наиболее благоприятным временем для проведения тренировочных занятий (особенно с большой нагрузкой) являются промежутки с 7 до 11 с 16 до 19 часов.

Распорядок дня должен предусматривать оптимальное время не только для тренировок, но и для отдыха, в первую очередь для сна.

Общая продолжительность сна должна составлять 8–9 часов в сутки. Спать нужно в хорошо проветренной комнате. Все случаи нарушения сна (плохое засыпание, неглубокий сон и др.) сигнализируют о том, что организм спортсмена не справляется с выполнением нагрузки.

В распорядок дня следует включать 45–90 минутный послеобеденный сон, особенно, в те дни, когда спортсмен проводит 2–3 тренировки. Однако, если этот сон мешает хорошо засыпать вечером, его целесообразно заменить другой формой пассивного отдыха (чтение, прогулка). Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

10. СГОНКА ВЕСА

Спортсмены-самбисты подразделяются по весовым категориям. В связи с этим как перед участниками соревнований, так и перед тренерами часто возникает вопрос, в какой весовой категории лучше выступить тому или иному борцу.

Известно, что спортсмен должен бороться в весовой категории соответственно своему весу. Однако, иногда в интересах команды и личного результата некоторым борцам приходится уменьшать вес

на 1,5–3,5 кг. Уменьшить вес на 1,5–2 кг не трудно. Нужно только за 2–3 дня до начала соревнований ограничить потребление жидкости, хлеба, соли. Если спортсмену необходимо срочно согнать 300–400 г веса, достаточно провести в тренировочном костюме интенсивную разминку, посидеть 10–15 минут, а затем вытереться полотенцем. На это уходит полчаса времени. Поэтому спортсмен обязан явиться к месту взвешивания раньше с таким расчетом, чтобы проверить вес и при необходимости привести его в норму.

Борец, имеющий вес в пределах нормы, может ложиться спать накануне взвешивания с излишним 1 кг, а сгонщик до 500 г.

Сгонка веса до 3–5 кг должна начинаться не менее, чем за 10 дней до соревнований. Тренер со спортсменом составляет график сгонки веса, устанавливает индивидуальный режим питания. При этом общая калорийность дневного рациона не снижается, сокращается лишь объём принимаемой пищи. Исключается гарниры, супы заменяются бульонами (200 г), ограничивается потребление жидкости.

Тренировки проводятся в тренировочном костюме. Некоторые борцы оставляют вес непосредственно перед соревнованиями. С этим можно согласиться, если нужно сбавить 1–2 кг.

Трудно бывает провести первую схватку тем борцам, которые после взвешивания много едят и пьют. Организм не успевает усвоить пищу, это снижает его работоспособность во время схватки.

Перед началом соревнований нужно избегать тяжелой пищи: мяса (особенно жареного), сметаны, бобов, гороха. Лучше выйти на схватку несколько голодным. Начинающим самбистам вес согнать не рекомендуется.

11. ПАРНАЯ БАНЯ И МАССАЖ

Значение массажа как средства быстрого восстановления организма, профилактика травматизма и повышения работоспособности общеизвестно.

Тренер должен не только знать основы спортивного массажа, но и обучать его основным приёмам массажа и самомассажа своих учеников. Спортсмен должен уметь, учитывая состояние организма, выбирать необходимые приёмы массажа и их дозировку. Представители всех видов борьбы (в тренировочном процессе и на соревнованиях) пользуются в основном частичным массажем

для восстановления нормальной работоспособности тех мышц туловища или конечностей, которые по каким-то причинам наиболее утомлены.

Общий массаж проводится, как правило, в бане в сочетании с термовоздействием на организм паром и водными процедурами различной температуры.

Желательно, чтобы парная баня была с сухим паром. Париться необходимо веником, лучше всего в парах (своеобразный паровой массаж). Длительное пребывание в бане не рекомендуется. Вначале необходимо хорошо прогреться в парильне, затем обмыться теплой водой, отдохнуть и после этого париться веником. Длительность пребывания в парильне не должна быть более 10–15 минут. После парильни окунуться в прохладную воду или искупаться под прохладным душем. Необходимо помнить, что в период подготовки к соревнованиям, когда борец имеет большие физические нагрузки, резкая перемена температуры нежелательна. В этот период лучше после парильни искупаться под теплым душем, а затем чередовать холодную и теплую воду, чтобы организм не охладился сильно. После нескольких заходов в парильню необходимо отдохнуть и приступить к сеансу массажа (массаж выполняет массажист, тренер или товарищ по команде).

Парная баня в сочетании с массажем существенно влияет на важнейшие функции организма. Они оказывают непосредственное воздействие на кожный покров, мышечную массу. Значительно расширяются кровеносные сосуды, усиливается приток крови к поверхности тела. Это приводит к обильному потоотделению. Из организма выводятся излишки воды. Кожа очищается от продуктов распада, становится эластичной. Под влиянием теплового и механического воздействия повышается тонус и сократительная способность мышц.

Тепловые процедуры оказывают влияние на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную и другие системы организма. Но пользоваться парной баней нужно умело. Чрезмерное тепловое воздействие на организм отрицательно сказывается на здоровье, вызывая головокружение и общую слабость, приводит к нарушениям сердечной деятельности, сна и общей работоспособности.

Непосредственно перед соревнованиями пользоваться парной не рекомендуется. Борец, которому не надо сбавлять вес, может париться в бане не позже, чем за 2–3 дня до соревнований. При

сгонке веса обычно посещают парную баню за день до взвешивания.

По окончании соревнования целесообразно в бане легко прогреться и сделать успокаивающий восстановительный массаж.

12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Не всегда уровень технико-тактической и физической подготовки гарантирует успешное выступление спортсмена на соревнованиях. Зачастую определяющим фактором выступления является психологическое состояние борца накануне и во время соревнований.

“Предстартовое состояние – это эмоциональное состояние спортсмена, сопровождающееся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, вступающее в те или иные сроки до начала соревнований” (В. А. Гаселевич).

Виды предстартовых состояний бывают отсроченные и непосредственные приближенные к соревнованию. Непосредственно перед соревнованиями различают несколько видов предстартовых состояний: апатия, боевая готовность, стартовая лихорадка.

Стартовая апатия характеризуется пониженной работоспособностью, вялостью, сонливостью днем и нарушением сна ночью, ухудшением координации движений и снижением быстроты двигательной реакции на выполнении привычных технических действий.

Боевая готовность представляет собой оптимальное состояние обеспечивающее необходимое сосредоточение внимания перед предстоящей схваткой, слаженное взаимодействие всех функций организма.

Стартовая лихорадка выражается большим возбуждением, различающимся задолго до выхода на ковер. Обычно такой борец в схватке как говорят сгорает.

Тренеру необходимо знать, какими внешними признаками характеризуется то или иное состояние борца. При апатии мышцы лица не напряжены, движения вялы, поза расслаблена, речь мало экспрессивна, пульс обычный. При боевой лихорадке мышцы лица скованы, движения стремительны, речь отрывистая, громкая, пульс высокий.

Не существует универсальных средств для регулирования предстартового состояния, есть общепринятые меры регуляции.

Разминка перед схваткой может существенно изменить состояния борца, способствовать оптимальной настройке организма. Плавные, немного замедленные движения успокаивают, приводят в нормальное состояние при очень большом возбуждении. В то же время резкие, быстрые движения возбуждают, помогают выйти из состояния апатии.

Большое значение для настройки организма борца имеют методы словесного воздействия. Тренер, зная тип нервной деятельности спортсмена и его предстартовое состояние, должен успокоить борца, отвлечь от мыслей о предстоящей схватке или наоборот, возбудить, а иногда даже разозлить его.

Спортсмен и сам должен уметь регулировать свое состояние, знать и владеть методами самоприказа (аутогенная тренировка).

Существенно изменить в ту или иную сторону психическое состояние борца может проведенный перед выступлением возбуждающий или успокаивающий массаж. Этих же изменений борец может добиться и умело проведенной дыхательной гимнастикой.

Большое значение для психологической настройки спортсменов перед соревнованиями имеет врачебный контроль, непосредственная помощь врача, регулирование состояния борцов при помощи психотерапии и фармакологических средств. Медицинские препараты спортсмены могут принимать только под строгим контролем врача.

13. ПИТАНИЕ БОРЦА (по Н. Н. Яковлеву)

Одной из важных сторон подготовки борца является рациональное, разнообразное и калорийное питание. Установлено, что энергетические затраты борцов во время схватки возрастают в 10 раз по сравнению с состоянием покоя. Их необходимо восстанавливать. Но в то же время, состояние возбуждения перед соревнованиями сильно тормозят процесс пищеварения. В связи с этим необходимо знать, как и чем питаться.

Питание спортсмена должно быть полноценным. Необходимо соблюдать соотношение в содержании белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Белок – основной пластический строительный материал, необходимый для постоянного обновления клеток организма.

Полноценные пищевые белки содержатся в нежирном мясе, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе. Менее ценные белки имеются в хлебе, крупах, бобовых. Целесообразно употреблять и животные и растительные белки.

Жиры – это основной аккумулятор энергии в организме. В дневной рацион необходимо включать как животные, так и растительные жиры в соотношении 4:1.

Углеводы – основа энергетики организма. Поскольку углеводы содержатся в различных продуктах, то необходимо знать, что для спортсмена 1/3 суточного рациона их простые сахара (сахар, глюкоза, мёд) и 2/3 крахмал, клетчатка, основным источником которых является крупа, хлеб, картофель, овощи.

Не менее важным компонентом питания являются витамины и минеральные соли. Интенсивная мышечная деятельность сильно увеличивается потребностью организма в витаминах. Сейчас выпускаются хорошие витамины – комплексы (ундевит, декавит, аскорутин и др.), которые помогают восстановить недостаток витаминов в организме.

Большое значение для организма имеют такие вещества, как фосфор, кальций, калий, железо, хлористый натрий.

Все эти вещества содержатся во многих продуктах и потребность организма в них в основном обеспечивается разнообразным питанием.

Пища должна быть обычной и разнообразной, но обязательно свежей и вкусно приготовленной. Необходимо включать в рацион молочные продукты, яйца, овощи, фрукты, сахар, мед.

Борцы не должны употреблять много соли; так как она вызывает жажду. Не следует им наедаться досьята и принимать много жидкости. В связи с обильным потоотделением во время тренировок борцам для восстановления солевого и водного обмена рекомендуется употреблять минеральную воду.

14. КОНТРОЛЬ ЗА ХОДОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для периодической проверки состояния спортсмена тренерский совет федерации борьбы Самбо рекомендует следующие функциональные пробы:

1. Ортостатическая проба. После сна, в кровати, определяется пальпаторно пульс за 1 минуту. Затем нужно встать и простоять 1 мин., снова посчитать стоя пульс за 1 минуту. После этого подсчитывается разница между числом сокращений пульса в положении стоя и лежа. Если определяемая разница составляет 6–10 ударов, это свидетельствует о хорошем состоянии функциональной системы. При разнице в 10–18 ударов отмечается удовлетворительное состояние функциональной системы. Разница более, чем 20 ударов указывает на нарушение в работе организма вследствие переутомления или заболевания.

2. Проба Рюффе. Эти пробы состоят в измерении частоты пульса сразу после сна в трех положениях: лежа (P1), сидя (P2), стоя (P3) каждые в течении минуты. Показатель этой пробы определяется по формуле:

$$ИР = \frac{P1+P2+P3-200}{10}$$

Если полученная величина меньше нуля – состояние функциональной системы отличное: если колеблется от 0 до 5 – хорошее: от 6 до 10 – удовлетворительное. Если этот показатель больше 10 – состояние неудовлетворительное. Проба проводится 2–4 раза в неделю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Борьба “Самбо” пользуется популярностью среди молодежи. Многие юноши желают приобщаться к занятиям этого вида борьбы.

Существующие секции борьбы “Самбо” в республике не могут принять всех желающих заниматься. Усилиями энтузиастов могут создаваться секция по борьбе “Самбо” на уроках физического воспитания не менее 2-х разовыми занятиями в школах, средних и высших учебных заведениях городов республики.

Это позволит увлечь молодежь полезным, интересным занятием, будет способствовать воспитанию их характера и воли, подготовит к жизни физически крепкими и ловкими. Не всем им удастся стать чемпионами. Но навыки, которые они получают в процессе занятий борьбой “Самбо”, очень пригодятся в труде и во время службы в Армии.

Настоящее пособие может быть использовано в начинающих секциях, а также в лицеях, колледжах и Вузах, проводить в виде специализации, если у них двухразовые занятия по физическому воспитанию.

ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

I. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

I. ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ.

I. По характеру соревнования делятся на:

а/ личные

б/ командные

в/ лично-командные

г/ классификационные /открытый ковер/.

§ 2. СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования могут проводиться по одному из трех способов:

а/ круговому

б/ с выбыванием проигравших

в/ смешанному.

При круговом способе каждый участник встречается со всеми участниками весовой категории в подгруппах.

При способе с выбыванием, участник выбывает из соревнований после того, как получит установленное положением о соревнованиях количество поражений или штрафных очков.

При смешанном способе встречи в подгруппах проводятся по круговому способу, а в дальнейшем с выбыванием проигравших после первого поражения.

II. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

§ I. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

I. Соревнования проводятся в следующих весовых категориях: для спортсменов в возрасте 18 лет и старше: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 62 кг, до 74 кг, до 82 кг, до 90 кг, до 100 кг, свыше 100 кг.

Для юношей в возрасте 16–17 лет: до 45 кг, до 48 кг, до 52 кг, до 56 кг, до 60 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 81 кг, до 87 кг, и свыше 87 кг.

Для юношей в возрасте 14–15 лет: до 35 кг, до 38 кг, до 41 кг, до

47 кг, до 44 кг, до 50 кг, до 53 кг, до 56 кг, до 59 кг., до 62 кг, до 65 кг, до 68 кг. до 71 кг, до 77 кг и свыше 77 кг.

§ 2. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ

Участник обязан:

а/ знать и строго соблюдать правила и условия проведения соревнований;

б/ быть вежливым; -и корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам проводящим соревнования, а также к зрителям;

в/ выполнять все требования судей;

г/ выступать выбритым, с постриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме;

д/ обмениваться с соперником рукопожатием перед схваткой и после нее;

е/ немедленно являться по вызову судейской коллегии /при невыходе на ковер в течение 2-х минут после первого вызова, участник снимается с соревнований с аннулированием всех его результатов в предыдущих схватках/.

Участник имеет право:

а/ обращаться к судьям через представителя команды, капитана или тренера /в личных соревнованиях участнику можно обращаться непосредственно к главному судье/;

б/ за час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;

в/ в классификационных соревнованиях выступать по своему разряду или на разряд выше.

IV. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

§ 25–28. РЕЗУЛЬТАТ И ОЦЕНКА СХВАТКИ

1. В соревнованиях по борьбе Самбо оценивают следующие технические действия: при борьбе стоя - броски. при борьбе лежа-удержания и болевые приемы.

2. Продолжительности схватки одному из борцов обязательно присуждается победа: чистая, с явным преимуществом, по баллам,

с незначительным преимуществом, с минимальным преимуществом.

Чистая победа присуждается:

а/ за бросок на спину, при котором бросивший остается стоять на ногах;

б/ за проведение болевого приема;

в/ при снятии противника со схватки /дисквалификации/. Победа с явным преимуществом присуждается, если во время схватки один из борцов набрал за броски, удержания и предупреждения на 12 баллов выше, чем его противник.

Победа по баллам присуждается, если разница между баллами, набранными обеими борцами более четырех, а менее четырех называется победа с незначительным преимуществом. В случае равенства баллов тому из борцов, который провел более качественный прием или последний получил оценку /если качество оценок одинаково/, присуждается победа с минимальным преимуществом.

§ 29. СНЯТИЕ И ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

1. Борец может быть снят со схватки решением главного судьи:

а/ после двух предупреждений при необходимости объявить третье;

б/ при повторной попытке проведения запрещенного приема; в / при невозможности продолжать борьбу /с разрешения врача/.

2. Борец может быть снят с соревнований решением главного судьи:

а/ за грубое и нетактичное поведение по отношению к противнику, участникам, судьям и зрителям, за отказ подать руку противнику или некорректную подачу руки;

б/ за неявку на ковер в течение двух 2 - минут после первого вызова;

в/ за обман судей.

§ 30. ОЦЕНКА ПРИЕМОВ

1. Чистым броском считается бросок на всю спину или на лопатки, при котором бросивший остался стоять в стойке, /мост приравнивается к спине/.

2. Четыре балла присуждается:
 а/ за бросок на спину с падением проводившего бросок;
 б/ за бросок на бок без падения проводившего бросок;
 в/ за удержание в течение 20 сек.
3. Два балла присуждается:
 а/ за бросок на бок, при котором бросивший коснулся ковра чем-либо, кроме своих ступней; б/ за бросок за ягодицы, грудь, живот, плечо, при которых бросивший остался стоять в стойке; в/ за бросок на спину противника, стоящего на коленях /колене/, без падения проводящего бросок; г/ за неоконченное удержание, длившееся более 10 сек; е/ за умышленный уход противника за ковер с удержания или болевого приема.
4. Один бал присуждается:
 а/ за бросок с падением на ягодицы, грудь, живот, плечо.
 б/ за бросок на бок противника, стоящего на коленях /колене/ без падения проводящего бросок;
 в/ за первое предупреждение, объявленное противнику;
 г/ за бросок на спину противника, стоящего на коленях с падением проводящего бросок;
5. Баллы не засчитываются, если один из борцов с целью проведения приема сам падает на спину.
6. Никаких оценок не дается за любые перевороты при борьбе лежа.

§ 31. ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

	атакуемый и атакующий в стойке		атакующий в стойке атакующий на коленях	
	без падения	с падением	без паден	с падением
Атакующий провел бросок Атакующий упал				
На спину, мост, пережат в темп движения.	чисто	4	2	1
На бок	4	2	1	—
На грудь, живот, плечо, ягодицы	2	1	—	—

Болевой прием - чисто
Удержание свыше 10 сек. 2 балла.
Удержание свыше 20 сек. 4 балла.
Первое предупреждение 1 балл
Второе предупреждение 2 балла
Дисквалификация - чисто.

Качество победы:

1. Чисто - 0:4
2. Болевой прием - 0:4
3. С явным преимуществом - 0:4
4. По баллам /разрыв от 4 до 12 баллов/ - 1:3
5. С незначительным преимуществом;
а/ разрыв менее 4-х баллов - 2:3
б/ за качество оценок приемов – 2,5:3
в/ броски и удержания выше предупреждения - 2,5:3
г/ по последнему движению - 2,5:3
6. Ничья - 3:3
7. Дисквалификация - 0:4
8. Обоюдная дисквалификация - 4:4

§ 32. ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРИЕМЫ.

I. В соревнованиях по борьбе Самбо запрещается:

а/ бросать противника на голову, бросать с захватом руки за рычаг, бросать противника, падая на него всем телом;

б/ делать какие бы то ни было удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;

в/ наносить удары, царапаться, кусаться;

г/ выкручивать шею и сжимать голову противника руками, ногами или придавливать ее к коврику;

д/ упираться руками, ногами или головой в лицо противника;

е/ надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника при борьбе лежа;

ж/ делать захваты за пальцы на руках и ногах противника;

з/ делать «загиб» руки за спину, проводить болевые приемы на кисть;

и/ проводить болевые приемы при борьбе стоя; к/ проводить болевые приемы рывком;

л/ делать захваты костюма ниже пояса и захваты рукава куртки изнутри;

м/ держаться за покрывала ковра;

н/ выкручивать ногу противника за пятку и делать узлы на стопу;

о/ выталкивать противника за ковер, уходить или уползать с ковра.

2. Если судья не замечает проведения одним из борцов запрещенного приема, пострадавшему борцу разрешается подать сигнал голосом. По этому сигналу судья на ковре обязан приостановить схватку и, выяснив положение - сделать виновному предупреждение.

ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ И ОСНОВАТЕЛИ БОРЬБИ САМБО В УЗБЕКИСТАНЕ



Заслуженный тренер Узбекистана Владимир Петрович Гуляев.
Заслуженный тренер Узбекистана Сураг Умарович Алимов при
проведении соревнований.

1. ГУЛЯЕВ ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ

Чемпион Советского Союза 1955 года по борьбе «Самбо». Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер УзССР.

После окончания Московского института физкультуры приехал в Ташкент в 1956 году.

С его именем связано становление и развитие борьбы «Самбо» в г.Ташкенте и Узбекской ССР.

Гуляев В.П. обладает такими ценными качествами, как честность, объективность, преданность своему делу и колоссальная работоспособность в сочетании с огромным педагогическим талантом.

Им подготовлено более 50 Мастеров спорта СССР. На сегодняшний день практически все ведущие тренеры УзССР по борьбе «Самбо» и «Дзю-До» являются учениками, его учеников.



почетный мастер спорта СССР по Самбо Сурат Алимов

2. СУРАТ АЛИМОВ

Первый ученик Гуляева В.П., ставший Мастер спорта СССР по борьбе «Самбо», подготовленный в Узбекистане.

Чемпион УзССР 1959–1970 гг., Серебряный призер Спартакиады Профсоюзов СССР 1964 г.

Победитель и призер ЦС «Буревестник» и ЦС «Динамо».

Заслуженный тренер УзССР, Судья Республиканской категории, доцент, кандидат технических наук.

3. ЮЛДАШЕВ РУСТАМ

Мастер спорта СССР. Неоднократный Чемпион УзССР. Чемпион ЦС «Буревестник». Заслуженный тренер УзССР.

4. ФАЗИЛОВ РИЗА

Мастер спорта СССР. Многократный Чемпион УзССР. Неоднократный призер ЦС «Буревестник». Бронзовый призер Спартакиады профсоюзов СССР 1964 года. Заслуженный тренер УзССР, Судья Всесоюзной -категории.



Чемпион СССР 1968 г. Хушвакт Рузикулов г. Улан-Батор, Манголия. С болельщицами.

5. РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ

Первый узбек и призер первенств СССР 1969–1970 гг.. Чемпион Советского Союза по борьбе «Самбо» 1968 г.. Победитель I и II -го Международные турниров по борьбе «Самбо». Чемпион Узбекской ССР по борьбе «Самбо» 1966–1970 гг.

Ярчайший представитель борьбы «Кураш». Обладает огромным борцовским талантом, трудолюбием и волей к победе. Мастер Спорта СССР Международного класса.

Хушвакт Рузикулов уроженец Кашкадарьинской области. После службы в рядах Советской Армии он приезжает домой. Любовь к борьбе приводит его в 1965 году в спортивную секцию при УзГосИФК к В. П. Гуляеву. Он устраивает его на стройку, где он днем работал, а вечером тренировался.

На следующий год в день землетрясения 26 апреля 1966 года он выигрывает Чемпионат УзССР.

6. КИМ ГАВРИИЛ

Чемпион СССР среди молодежи 1968 года. Неоднократный Чемпион УзССР. Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер Узбекской ССР.

7. ЮЛДАШЕВ НОРМАМАТ

Бронзовый призер первенства СССР 1969г. Серебряный призер молодежного первенства СССР 1969 года. Неоднократный Чемпион УзССР. Мастер спорта СССР. Обладает огромной выносливостью и волей к победе.



Заслуженный мастер спорта СССР. Собир Курбанов

8. СОБИР КУРБАНОВ

Заслуженный мастер спорта. Чемпион Мира по борьбе «Самбо» 1975г./Минск/. Чемпион Европы по борьбе «Самбо» 1974г. / Мадрид/. Чемпион Спартакиады Народов СССР 1975г. /Тбилиси/. Чемпион Спартакиады УзССР 1973–1975гг. Международный турнир 1974г. г.Баку - Чемпион. Чемпион Международного турнира 1971 года г.Ташкента.

Самобытный волевой борец, обладающий огромной физической силой.

9. ХАДИЕВ САЙФУТДИН

Заслуженный Мастер спорта СССР. Чемпион II-го Чемпионата Мира 1974г. /Улан-Батор/. Чемпион III-го Чемпионата Мира 1975г. /Минск/. Чемпион Международного турнира 1974г./г.Баку/.

Обладает огромным трудолюбием и борцовским талантом.



10. БОБОМУРАД ФАЙЗИЕВ

Заслуженный Мастер спорта СССР. Победитель Чемпионатов и Кубков СССР 1979 года, 1981г., 1982г., 1986г., 1987г.

Победитель Чемпионатов и Кубков Мира. 1982г. г.Биль-бао /Испания/, 1986г. г.По /Франция/, 1987г. г.Милан /Италия/, 1982г. среди звезд «Самбо» г.Овьедо /Испания/.

Самобытный волевой борец, обладающий огромной силой воли и физической силой. Уроженец Сырдарьинской области.

11. ЭРКИН ХАЛИКОВ

Мастер спорта Международного класса.

Чемпион СССР 1985 и 1987гг. /Ленинград, Ташкент/.

Чемпион Кубка Мира 1985г. /Испания/.

Чемпион Европы 1986г. /Ленинград/.

Призер Чемпионата Мира 1987г.

Призер Кубка Мира 1988г. /Япония/.

Обладает огромным трудолюбием, волей, огромной физической силой и качественными приемами.

Уроженец Кашкадарьинской области г. Шахрисябз.

12. МАШАРИПОВ РАХИМ

Мастер спорта Международного класса. Чемпион Кубка СССР 1988г. /Ленинград/.

Чемпион СССР 1989г. /Алма-Ата/. Серебряный призер Чемпионата Мира 1989г. /США/.

Самобытный борец, обладающий огромной силой воли, техникой и тактикой.

Уроженец Хорезма г.Ургенч.

13. ТУРДИЕВ БОТИР

Мастер спорта Международного класса.

Чемпион юношеских игр 1988г. /г.Кстово/.

Чемпион первенства СССР среди молодежи 1989г./Владивосток/.

Чемпион первенства Мира 1989г. /США/.

14. ОЧИЛОВ ШУХРАТ

Мастер спорта Международного класса.

Чемпион первенства СССР среди молодежи 1989г. /г.Владивосток/.

Чемпион первенства Мира 1989 г. / США/.

СПРАВКА

О достижениях самбистов УзССР на Всесоюзных и Международных соревнованиях

I. Первенства и чемпионаты СССР

22. Личное первенство СССР 21–24 ноября 1968г. г.Липецк
I-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - весовая категория до 58 кг.
Команда УзССР - VI-место.

23. Личное первенство СССР 21–23 ноября 1969г.
г. Дзержинск

II-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - вес.категория до 56 кг.
III-место - ЮЛДАШЕВ НОРМАМАТ - вес.категория до 75 кг.

24. Личное первенство СССР 15–18 октября 1970г.
г. Коммунарск УССР

III-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - вес.категория до 56 кг.
28.

Личное первенство СССР 13–17 марта 1974г. г. Каунас Литовская ССР

II-место - АН МЕЛІС - весовая категория до 52 кг.

III-место - ХОДИЕВ САЙФУТДИН - вес.категория до 52 кг.

III-место - КУРБАНОВ СОБИР - вес.категория до 74 кг.

31. Личное первенство СССР 14–15 июля 1977г.

г. Караганда Казахской ССР

II-место - ГОГНАДЗЕ СУСО - вес.категория свыше 100 кг.

III-место - ЗВЯГИНЦЕВ АЛЕКСЕЙ - вес.категория до 68 кг.

II-место - ДОЛЖЕНКО АЛЕКСАНДР - вес.категория до 100 кг.

32. Личное первенство СССР 13–17 июня 1978г.

г. Ташкент

I-место - ДОЛЖЕНКО АЛЕКСАНДР - вес.категория до 100 кг.

II-место - ЮСУПОВ КАМИЛЬ - вес.категория до 62 кг.

II-место - ГОГНАДЗЕ СОСО - вес.категория свыше 100 кг.

III-место - АНИКИН ВАСИЛИЙ - вес.категория до 82 кг.

34. Личное первенство СССР 17–20 июня 1980г.

г. Фрунзе Киргизской ССР

III-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат. до 52 кг.

III-место - ЗВЯГИНЦЕВ АЛЕКСЕЙ - вес.кат.до 74 кг.

Среди команд УзССР - V место.

35. Личное первенство СССР 9–12 июля 1981г.

г. Караганда Казахской ССР

III-место - ГОГНАДЗЕ СОСО - вес.кат.свыше 100 кг.

Среди команд УзССР - VI-место.

36. Личное первенство СССР 24–27 марта 1982г.

г. Барнаул

III-место - РЕЗВАНОВ Р. - вес.кат. до 68 кг.

III-место - ГОГНАДЗЕ СОСО - вес.кат.свыше 100 кг.

Среди команд УзССР - VI место.

37. Личное первенство СССР 30 июля - 3 августа 1983г.

III-место - ВАЛИЕВ А. вес.кат.до 57 кг.

38. Личное первенство СССР 15–17 февраля 1984г. г.Рыбинск

I-место - СОБОДЫРЕВ В. вес.кат.свыше 100 кг.

III-место - АДЫГЕЗАЛОВ С. вес.кат.до 62 кг.

СПАРТАКИАДА НАРОДОВ СССР

VI-Спартакиада народов СССР 4–6 июля 1975г.

г. Тбилиси Грузинской ССР

I-место - АКИЛОВ БАХОДИР - вес.кат.до 48 кг.

I-место - КУРБАНОВ СОБИР - вес.кат.до 74 кг.

III-место - ПОДОЛЯНИН ЕВГЕНИЙ - вес.кат.до 62 кг.

Среди команд - IV место.

VII-Спартакиада народов СССР 11–15 июля 1979г.

г. Москва

III-место - ДУРДЫЕВ ТОХИР - вес.кат.до 100 кг.

III-место - ГОГНАДЗЕ СОСО - вес.кат.свыше 100 кг.

VIII- Спартакиада народов СССР 3 июля - 3 августа 1983г.

г. Москва

III-место - АДЫГЕЗАЛОВ СОБИР - вес.кат.до 57 кг.

III-место - ХАЛИКОВ ЭРКИН - вес.кат.до 74 кг.

III-место - МОТОРИН ОЛЕГ - вес.кат.до 90 кг.

Среди команд - У место.

Личные на Кубок СССР

Личный Кубок СССР 12–14 ноября 1980г. г. Фрунзе Киргизской ССР.

III-место - РЕЗВАНОВ Р. вес.кат.до 68 кг.

III-место - МОТОРИНГ ОЛЕГ - вес.кат.до 90 кг.

III-место - ГОГНАДЗЕ СОСО - вес.кат.свыше 100 кг.

Среди команд - III место.

Личный Кубок СССР 13–15 ноября г. Кетово

I-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат.до 52 кг.

II-место - РЕЗВАНОВ Р. вес.кат.до 68 кг.

III-место - СТЕШНИКОВ СЕРГЕЙ - вес.кат.до 90 кг.

Личный Кубок СССР 2–6 ноября 1983г. г. Камнин

I-место - ГУЛЯМОВ РАВШАН - вес.кат.до 100 кг.

II-место - АДЫГЕЗАЛОВ СОБИР - вес.кат.до 62 кг.

III-место - МОТОРИН ОЛЕГ - вес.кат.до 90 кг.

Среди команд УзССР - III место.

Личный Кубок СССР 10–14 июля 1984г. г. Курган РСФСР

II-место - ФАЙЗИЕВ Б. вес.кат.до 52 кг.

III-место - ГЛАЗУНОВ А. вес.кат.до 90 кг.

СОРЕВНОВАНИЯ НА ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Первенство СССР среди молодежи /1946–1948гг. рождения/

28–30 апреля 1967г. г. Рига Латвийской ССР

III-место - ЛЕОНТЬЕВ Г. вес.кат.до 68 кг.

Личное первенство СССР среди молодежи 19–21 апреля 1968г.

г. Казань

I-место - КИМ Г. -вес.кат.до 58 кг.

Лично-командное первенство СССР среди юниоров

16–19 апреля 1970г. г. Челябинск

II-место - БАДАЛОВ ИКРОМ - вес.кат.до 86 кг.

Личное первенство СССР среди молодежи

18–21 апреля 1974г. г. Майкоп

III-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.до 90 кг.

Личное первенство СССР среди молодежи/юниоров/

24–27 июля 1975г. г. Брянск

I-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.до 90 кг.

II-место - ВАФАЕВ БАХТИЕР - вес.кат.до 52 кг.

Среди команд УзССР - V место.

Личное первенство СССР среди юниоров

22–25 июля 1976г. г. Донецк Украинской ССР
I-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.до 90 кг.
II -место - ИБАТУЛИН КАМИЛЬ - вес.кат. до 52 кг.
II-место - НАМ ЕВГЕНИЙ - вес.кат.свыше 100 кг.
III-место - ОСТАНАЕВ Г. - вес.кат.до 82 кг.
III-место - МОТОРИН ОЛЕГ - вес.кат.до 90 кг.

II- Всесоюзные спортивные игры молодежи
12–15 июля 1977г. г. Минск БССР
I-место - ИБАТУЛИН КАМИЛЬ - вес.кат.до 52 кг.
I-место - ОСТАНАЕВ Г. - вес.кат.до 90 кг.
III-место - МОТОРИН ОЛЕГ -вес.кат.до 82 кг.
III-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.до 100 кг.
III-место - НАМ ЕВГЕНИЙ - вес.кат.свыше 100 кг.
Среди команд УзССР - III место.

Лично-командное первенство СССР среди молодежи
2–5 марта 1978г. г. Фрунзе Киргизской ССР
II-место - ЛЯН А. - вес.кат.до 52 кг.
II-место - СТЕШНИКОВ СЕРГЕЙ - вес.кат.до 90 кг.
III-место - АХМЕДОВ Т. - вес.кат.до 48 кг.
Среди команд УзССР – III место.

Лично- первенство СССР среди молодежи 1–4 марта 1979г. г.
Иваново
II-место - АХМЕДОВ Т. - вес.кат.до 52 кг.
II-место - ТУРАЕВ Р. -вес.кат.до 57 кг.
II-место - РАСУЛОВ Б. - вес.кат.до 62 кг.
Среди команд УзССР – II место.

Первенство СССР среди молодежи 26–29 февраля 1980г. г. Аш-
хабад Туркменской ССР
III-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат.до 52 кг.

Первенство СССР среди юниоров 7–11 июля 1981г. г.Владимир
II-место - ХРАМЦОВСКИЙ АЛЕКСАНДР - вес.кат.свыше 100
кг. Среди команд УзССР - VI место.

Личное первенство СССР среди молодежи 17–20 февраля 1982г.
г. Куйбышев

I-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат.до 52 кг.

II-место - НУРУЛЛАЕВ А. -вес.кат. до 52 кг.

III-место - АХМЕТОВ А. - вес.кат.до 68 кг.

III-место - ХРАМЦОВСКИЙ А. - жес.кат.свыше 100 кг.

III-Всесоюзные спортивные игры молодежи
17–20 июля 1982г. г. Минск Белорусской ССР

I-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат. до 52 кг.

II-место - РАСУЛОВ БАХРОМ - вес.кат.до 62 кг.

III-место - АХМЕДОВ Т. - вес.кат.до 48 кг.

III-место - ВАЛИЕВ А. - вес.кат.до 57 кг.

Среди команд УзССР - IV место.

Личное первенство СССР среди молодежи
2–5 июня 1983г. г. Пермь

I-место - РЯБИНИН В. - вес.кат.до 90 кг.

II-место - ХРАМЦОВСКИЙ А. - вес.кат.свыше 100 кг.

Первенство СССР среди юниоров 31 января - 3 февраля 1984г.
г. Клайпеда Литовской ССР

II-место - РЯБИНИН В. - вес.кат. до 90 кг.

III-место - АГЗАМОВ Ф. - вес. кат.до 52 кг.

III -место - Джуманов А. - вес.кат.до 62 кг. Среди команд УзССР
- V место.

СОРЕВНОВАНИЯ НА ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ

Лично-командные Всесоюзные юношеские соревнования.

22–26 августа 1962г. г. Баку Азербайджанской ССР

III-место - ЯФАСОВ Р. - вес.кат.до 67 кг.

I. ВСЕСОЮЗНЫЕ ЮНОШЕСКИЕ ИГРЫ.

21–24 июля 1968г. г. Киев Украинской ССР

II-место - ЗЮЗИН Н. - вес.кат.до 71 кг.

Личное первенство СССР среди юношей 15–18 июля 1972г. г.
Курск

II-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.до 86 кг.

III-место - ДОЛЖЕНКО АЛЕКСАНДР - вес.кат.до 86 кг.

Личное первенство СССР среди юношей 18–21 июля 1974 г. г.
Львов УССР

I-место - КИМ В. - вес.кат.до 65 кг.

I-место - ОСТАНАЕВ Т. - вес.кат.до 81 кг.

I-место - БАДАЛОВ ТУРСУН - вес.кат.свыше 87 кг.

II-место - ШАРАПАТОВ Д. - вес.кат.до 60 кг.

II-место - УБАЙДУЛЛАЕВ А. - вес.кат.до 75 кг.

Личное первенство СССР среди юношей 16–20 апреля 1975г. г.
Коканд

Узбекской ССР

I-место - КИМСАНОВ А. - вес.кат.до 70 кг.

I-место - СТЕШНИКОВ С. - вес.кат.до 75 кг.

II-место - РЕЗВАНОВ Р. - вес.кат.до 56 кг.

III-место - КИХОВ А. - вес.кат.до 65 кг.

III-место - МОТОРИН ОЛЕГ - вес.кат.до 81 кг.

III-место - МЕСБОЕВ З., СУЛТАНОВ З. - вес.кат.до 87 кг.

Лично-командное первенство

3–4 апреля 1976г. г. Паневежис Литовской ССР

I-место - СТЕШНИКОВ С.- вес.кат.до 81 кг.

II-место - ГУЛЯМОВ И. - вес.кат.до 87 кг.

III-место - КИМ А.-вес.кат.до 48 кг.

Среди команд союзных республик УзССР - У место.

Первенство СССР среди юношей 7–10 апреля 1977г. г. Коломна
РСФСР

I-место - ВАЛИЕВ О. - вес.кат.до 52 кг.

III-место - ЛЕВЧИК С. - вес.кат.до 75 кг.

Личное первенство СССР среди юношей 5–9 апреля 1978г.г. Ки-
шинев

Молдавской ССР

II-место - ДЖУМАТАЕВ М. - вес.кат.до 81 кг.

II-место - ТУРАЕВ Р. - вес.кат.до 56 кг.

Первенство СССР среди старших юношей

4–8 апреля 1979г. г. Новокузнецк РСФСР

I-место - ФАЙЗИЕВ Б. - вес.кат.до 52 кг.

II-место - ЕВГРАФОВ А. - вес.кат.до 60 кг.

III-место - ДАДАХОДЖАЕВ М. - вес.кат.до 70 кг.

Первенство СССР среди юношей 27–30 марта 1980г. г. Томск РСФСР

II-место - ХРАМЦОВСКИЙ А. - вес.кат.свыше 87 кг.

III-место - ШАЙХУТДИНОВ Р. - вес.кат.до 48 кг.

III-место - ДАДАХОДЖАЕВ Ю. - вес.кат.до 75 кг.

Личное первенство СССР среди юношей

23–27 марта 1981г. г. Новокузнецк РСФСР

II-место - НУРАЛИЕВ И. - вес.кат.до 52 кг.

II-место - ДЖУМАНОВ А. - вес.кат.до 56 кг.

II-место - РЯБИНИН В. - вес.кат.до 87 кг.

III-место - ЧЕРВЯКОВ С. - вес.кат.до 87 кг.

III-место - СИТОВ В. - вес.кат.до 52 кг.

Среди команд союзных республик УзССР - II место.

Первенство СССР среди юношей 4–5 февраля 1982 г. г. Ереван Арм.ССР

I-место - ДЖУМАНОВ А. - вес.кат.до 60 кг.

I-место - ШАТРОВ Ш. - вес.кат.до 65 кг.

I-место - РЯБИНИН В. - вес.кат.свыше 87 кг.

III-место - АЛИЕВ А. - вес.кат.до 52 кг.

Первенство СССР среди юношей 10–13 апреля 1983 г. г. Алма-Ата Каз.ССР

III-место - АКЗАМОВ Ф. - вес.кат.до 48 кг.

III-место - ТУРАЕВ Ш. - вес.кат.до 48 кг.

III-место - АБДУВАЛИЕВ А. - вес.кат.до 56 кг.

Среди команд УзССР - IV место.

I-Всесоюзное первенство среди школьников

14–17 июля 1981г. г.Горловка РСФСР

II-место - КОРНЕВ А. - вес.кат. до 75 кг.
III-место - ЧЕРВЯКОВ С. - вес.кат.до 87 кг.

Первенство СССР среди юношей 1985г. г. Владимир

I-место - ЯШИН КОНСТАНТИН

I-место - БАЙДИН СЕРГЕЙ

I-место - КОЛМЫКОВ

Первенство СССР среди юношей 1988г. г. Кетово

I-место - ХАСАНОВ БАХОДИР

I-место - КИМ РУДОЛЬФ

Первенство СССР среди юношей 1989г. г. Владивосток

I-место - БОЙТУРАЕВ РОМАН

I-место - ТУРДЫЕВ БОТИР

I-место - ОЧИЛОВ ШУХРАТ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ

I-Международный турнир 15–17 декабря 1967г. г. Рига Латв.
ССР

I-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - ввс.кат.до 58 кг.

II-Международный турнир 2–4 июля 1969г. г. Москва Гл.судья
Д. Гулевич

I-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - вес.кат. до 58 кг.

III-Международный турнир 3–5 июля 1970г. г.Сочи Гл.судья
И. Турин

II-место - РУЗЫКУЛОВ ХУШВАКТ - вес.кат.до 58 кг.

IV-Международный турнир 8–10 октября 1971г. г. Ташкент
Гл.судья-Х. М. Таштоджаев

I-место - КИМ Г. вес.кат.до 58 кг.

I-место - КУРБАНОВ С. - вес.кат.до 70 кг.

I-место - ЮЛДАШЕВ Н. - вес.кат.до 80 кг.

II-место - ТАЙМУРАДОВ А. - вес.кат.до 56 кг.

II-место - АЙБАДУЛИН Ф. - вес.кат.до 66 кг.

II-место - ОРДИЯНЦ О. - вес.кат.до 75 кг.
II-место - БАДАЛОВ И. - вес.кат.до 86 кг.
II-место - ПЯТАЕВ В. - вес.кат.до 60 кг.
III-место - ЧОРИЕВ Т. - вес.кат.до 62 кг.
III-место - КАСЫМОВ С. - вес.кат.до 66 кг.
III-место - САНПАРОВ Р. - вес.кат.до 70 кг.
III-место - МУХАМЦОВ Р. - вес.кат.до 75 кг.
III-место - ФИЛИН А. - вес.кат.до 80 кг.
III-место - БАБАНИЯЗОВ Ч. - вес.кат.до 86 кг.
III-место - АХМАНОВ М. - вес.кат.до 93 кг.

V-Международный турнир 28–30 марта 1974г. г. Баку Аз.ССР
Гл.судья-Цикурский

I-место - ХАДИЕВ С. - вес.кат.до 52 кг.
I-место - КУРБАНОВ С. - вес.кат.до 74 кг.

VIII-Международный турнир 27–29 февраля 1976г. г. Баку
Аз.ССР

I-место - АКИЛОВ Б. - вес.кат.до 48 кг.
III-место - АДИГЕЗАЛОВ С. - вес.кат.до 48 кг.

IX-Международный турнир 25–27 марта 1977г. г. Баку Аз.ССР

I-место - АДИГЕЗАЛОВ С. - вес.кат.до 52 кг.
I-место - БАДАЛОВ Т. - вес.кат.до 90 кг.

X-Международный турнир 24–26 марта 1978г. г. Баку Аз^ССР

I-место - ДОЛЖЕНКО А. - вес.кат.до 100 кг.
I-место - ГОГНАДЗЕ С. - вес.кат.свыше 100кг.
II-место - ИБАГУЛИН К. - вес.кат.до 52 кг.
II-место - ЮСУПОВ К. - вес.кат.до 62 кг.

XI-Межаунароанный турнир 13–15 апреля 1979г. г. Баку Аз.ССР

I-место - ИБАГУЛЛИН К. - вес.кат.до 52 кг.
III-место - МОТОРИН О. - вес.кат.до 90 кг.

XIII-Межаунароанный турнир 17–19 апреля 1981г. г. Баку Аз.ССР

I-место - РЕЗВАКОВ Р. - вес.кат.до 68 кг.
III-место - ДУРДЫЕВ Т. - вес.кат.до 100 кг.

ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ

II- Чемпионат Европы

I-место - АН МЕЛИС - вес.кат.до 52 кг.

I-место - КУРБАНОВ СОБИР - вес.кат.до 74 кг.

III-Чемпионат Европы

I-место - АКИЛОВ БАХОДИР - вес.кат.до 48 кг.

I-место - СОБОДИРОВ ВЛАДИМИР - вес.кат.свыше.100 кг.

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА

II-Чемпионат Мира

26–28 июля 1974г. г.Улан-Уде /МНР/

I-место - ХОДИЕВ САЙФУТДИН - вес.кат.до 48 кг.

III-Чемпионат Мира 19–21 сентября 1975г. г. Минск Бел.ССР

I-место - ХОДИЕВ САЙФУТДИН - вес.кат.до 48 кг.

I-место - КУРБАНОВ СОБИР - вес.кат.до 74 кг.

IV-Кубок Мира 5 июля 1982г. г. Билбао Испания

I-место - ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат.до 52 кг.

I-Чемпионат Мира, среди мастеров /ветеранов/

11–12 июня 1982г. г. Овьедо Испания

I-место- ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - вес.кат.до 52 кг.

Первенство Мира среди юниоров 11–12 сентября 1979г. г. Мадрид Испания

I-место - ТУРАЕВ Р. - вес.кат.до 57 кг.

Первенство Мира среди юниоров 1–2 июля 1982г. г. Париж Франция

I-место - ДЖУМАНОВ А. - вес.кат.до 60 кг.

I-место - РЯБИНИН В. - вес.кат.цв.87 кг.

II-место - ШАТРОВ Ш. - вес.кат.до 65 кг.

IV- Первенство Мира среди юниоров 29–30 октября 1983г. г. Мадрид Исп.

I-место - РЯБИНИН В. -вес.кат.до 90 кг.

Первенство Мира среди юношей
1989г. США

I-место - ТУРДИЕВ БОТИР

I-место - ОЧИЛОВ ШУХРАТ

ПРИЛОЖЕНИЯ

Заслуженные Мастера спорта СССР:

12. КУРБАНОВ СОБИР – 1976 г.

13. ХОДИЕВ САЙФУТДИН - 1976 г.

ФАЙЗИЕВ БОБОМУРАД - 198

Судьи Всесоюзной категории

47. ХАЙНИН Э.Л. - 1966г.

52. КИМ В.А. - 1966г.

68. ПРУТ А.М. - 1968г.

81. ЗЯБЛИЦЕВ А.И. - 1972.

107.ТАШХОДЖАЕВ Х.М. - 1973г.

170.ФАЗЫЛОВ Р.Э. - 1979г.

171.ВОЛОШИН В.А. –1979г.

КАЛЮПАНОВ В.

КАЧЕДЫКОВ А.В.

Размышление о близости борьбы Самбо к Узбекской национальной борьбе кураш из истории народов Средней Азии

В результате поисков приемов из национальных видов борьбы, А. А. Харлампиевым исследовались и изучались приемы среднеазиатских народов, это приемы: Узбекской, Таджикской, Туркменской, Киргизской и Казахских видов борьбы. Они все включены в борьбу Самбо в стойке, обогатили её партером (т.е. включены приемы в партере – это болевые и удержание). 16 ноября 1938 года Всесоюзный Комитет по физической культуре и спорту приказом отметил, что «Самбо» сложилось из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы Грузинской, Таджикской, Узбекской, Казахской, Киргизской и некоторых других стран, является чрезвычайно ценным видом спорта. Бытует мнение, что будто мы партер заимствовали у Дзю-До. А.А.Харлампиев доказывал, что болевые приемы применялись у нас издавна: к примеру он приводил запись из автобиографии Амира Тимура. Происходило при освобождении территории Средней Азии от монголов в 1370 годы.

«Во время боя был такой случай. Со стороны неприятеля приблизился известный своей храбростью и физической силой воин и замахнулся, намериваясь ударить тяжелой палицей по голове Гази-Баходура, но Гази-Баходур сам схватил руки противника вместе с палицей, сложил их ему за спину и привел его в крепость, как птицу, которую держат за оба крыла». Из этого следует сделать вывод, что болевые приемы у нас применялись издавна. И ещё один пример, который произошёл 13 октября 1404 года на празднике в Самарканде. Описывает Клавиха Гонсалис - посол Испании в Самарканде «Там же находились два борца, одетые в кожаные одежды, сделанные как кафтаны без рукавов, они боролись и не могли повалить один другого. Пир Мухамад велел сказать, чтобы (борцы) обязательно повалили друг друга, и один победил другого, свалив его и не давая долгое время ему подняться. И все говорили что, если он встанет, ему не зачтется поражение». (Пир Мухамад это внук Амира Темура правитель Индии). Это значит, что уже тогда использовали удержания.

Отсюда можно сделать вывод, что борьба Самбо намного ближе к узбекской национальной борьбе, чем Дзю-До. Ни один прием из национальной борьбы не запрещен в Самбо.

Можно считать, что Самбо – это наша узбекская национальная борьба, только «Московского разлива». Она нам роднее, чем все другие виды борьбы.

Литература

1. Хорлампиев А.А. Борьба СамБО фис 1952 г.
2. Хорлампиев А.А. Борьба СамБО фис 1964 г.
3. Чумаков Е. М. Борьба СамБО фис 1961 г. (программа для спортивных секции коллективов физической культуры)
4. Чумаков Е. М. Техника Борца-Самбиста. – М. 1976 г.
5. Чумаков Е. М., Ионов С.Ф. (методические рекомендации) – М. 1983 г.
6. Андреев В. М., Чумаков Е. М. Борьба СамБО фис 1967 г.
7. Б. Н. Палубинский, В. М. Сенько. Борьба СамБО – Минск. 1975 г.
8. Б. Н. Палубинский, В. М. Сенько. Борьба СамБО – Минск. 1980 г.
9. Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. Борьба СамБО. – М. 1968 Г.
10. Борьба СамБО (правила соревнований) – М. 1977 г.
11. Р. Рахманалиев. Тамерлан: Эпоха, личность, деяния. (сост. обр. и подготовил текст) – М. 1992 г.
 - а) Амир Тимур “Автобиография” – Т. 1894 г.
 - б) Клавиха Руи Гонсалис де. “История великого Тамирлана” (Дневник путешествия в самарканд к двору Тимура 1403–1406.) перевод со староиспанского СПб 1881 г.



ХАМИД ТАШХОДЖАЕВ

Один из самых техничных самбистов Узбекистана. Первый самбист с высшим образованием в мире, прошедший школу Е.М.Чумакова и А.А.Харлампиева. Один из первых мастеров спорта СССР в Узбекистане. Судья Республиканской, Всесоюзной и Международной категории. Один из первых тренеров, который за три года с 1994 по 1997 гг вывел сборную команду Узбекистана на III место в мире. (город Токио 1996 г. участвовала 25 команд) Чемпионом мира стал Шухрат Ходжаев, серебрянным призером Мухаммадуст Тошев и бронзовым призером Ботир Хожаев. Кубок мира (золотую медаль) завоюет Ақобир Курбанов и серебрянным призером стал Алишер Юлдашев.

Почти 50 лет работал в ТашМИ тренером по Самбо. Им подготовлено 17 мастеров спорта СССР, 9-чемпионов Узбекистана и более 20 призеров и чемпионов Международных турниров. Среди них Трехкратный Чемпион мира среди мастеров – Чулиев Остан зам. гл.врача Каршинской санэпидстанции. Чемпион мира по курашу среди ветеранов, многократный Чемпион Узбекистана и Международных турниров по борьбе Самбо Сафар Касымов, ныне гл.врач Термезского физ.диспансера.

Команда ТашМИ на Всесоюзных играх среди Мед и Фарм Вузов занимала II-ое и III-ие места среди 84 Вузов культивировавших борьбу Самбо.

Бил председателем Судейской коллегии Узбекистана около 35 лет. Президентом Федерации города Ташкента около 20 лет.

На протяжении более 50 лет активно участвовал во всех мероприятиях, организованных федерацией, в качестве руководителя или Главного Судьи как в городе Ташкенте, так и по городам Республики.

Единственный Мед вуз в стране, который из новичков готовил спортсменов высокого класса, т.е. мастеров спорта СССР.

Заведовал кафедрой физ. воспитания ТашГосМИ, доцент кафедры. 1937 года рождения, ныне пенсионер.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Немного истории.....	5
Самбо в Узбекистане	10
I. ГОДОВОЙ ПЛАН ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОРЬБЫ «САМБО» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	
График годового плана	15
Поурочный рабочий план по борьбе «самбо» для студентов первого года обучения.....	16
1. Страховка и самостраховка.....	45
2. Захваты и дистанция.....	46
3. Броски.....	47
4. Удержания.....	53
5. Болевые приёмы.....	55
Приложения № 1	
РИСУНКИ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ САМБО	57
6. Тактические действия.....	67
7. Развитие физических качеств борца.....	69
8. Подготовка к соревнованиям и участие в них.....	70
9. Распорядок дня спортсмена	72
10. Сгонка веса	72
11. Парная баня и массаж.....	73
12. Психологическая подготовка.....	75
13. Питание борца.....	76
14. Контроль за ходом тренировочного процесса.....	77
Заключение	78
Приложение № 2	
ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ	79
I. Характер и способы проведения соревнований.....	79
I. Характер соревнований.....	79
§ 2. Способы проведения соревнований	79
II. Участники соревнований.....	79
§ 1 Весовые ктегории.....	79
§ 2. Обязанности и права участников.....	80
IV. Правила судейства.....	80
§ 25–28 Результат и оценка схватки.....	80
§ 29. Снятие и дисквалификация.....	81
§ 30. Оценка приемов.....	81
§ 31 Оценка технических действий.....	82
§ 32. Запрещённые приемы.....	83

ЛУЧШИЕ СПОРТСМЕНЫ И ОСНОВАТЕЛИ БОРЬБЫ САМБО В УЗБЕКИСТАНЕ.....	85
1. Гуляев Владимир Петрович.....	85
2. Сурат Алимов.....	86
3. Юлдашев Рустам.....	86
4. Фазилов Риза.....	86
5. Рузыккулов Хушвакт.....	87
6. Ким Гавриил.....	87
7. Юлдашев Нормамат.....	88
8 Собир Курбанов	88
9. Хадиев Сайфутдин.....	88
10. Бобомурад Файзиев.....	89
11. Эркин Халиков.....	89
12. Машарипов Рахим.....	89
13. Турдиев Ботир.....	90
14. Очиллов Шухрат.....	90
СПРАВКА	
О ДОСТИЖЕНИЯХ САМБИСТОВ УЗССР НА ВСЕСОЮЗНЫХ И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.....	90
I. Первенства и чемпионаты СССР.....	90
Спартакиада народов СССР.....	92
Соревнования на первенство СССР среди молодежи.....	93
Соревнования на первенство СССР среди юношей.....	95
Международные турниры.....	98
Размышление о близости Борьбы Самбо к Узбекской национальной Борьбе Кураш из истории народов Средней Азии.....	102
Литература.....	103
Об авторе.....	104

Х. М. ТАШХОДЖАЕВ

БОРЬБА САМБО

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

*Редактор С. У. Каримова
Худ. редактор А. Акилов
Тех. редактор А. Нарманов
Корректор И. Мишина*

Лиц. АИ № 111. Подписано в печать 22.11.2011.

Формат 60x84 _{1/16} Усл.печ.л. 6,75

Тираж 500 экз. Заказ № 39

Издательство “YANGI NASHR”

Отпечатано в типографии ООО “MEDIANASHR”

Ташкент, ул. Чиланзар, д. № 1

