

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШІНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ  
кафедра фізичного виховання

**ВСТУП ДО ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ  
ЄДИНОБОРСТВ**

Лекція

Розробники:  
Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту.  
Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

2023

## План

1. Місце і значення спортивних єдиноборств.
2. Історія розвитку самбо у світі та сучасне положення в Україні.
3. Матеріальне забезпечення. Місця проведення тренувань з самбо та перелік необхідного інвентарю.

### *Контрольні питання*

1. Дати характеристику боротьбі самбо.
2. Визначити основні завдання боротьби самбо.
3. Охарактеризувати значення боротьби самбо у фізичному вихованні школярів.
4. Історія розвитку боротьби самбо.
5. Охарактеризувати місця проведення тренувань з самбо.
6. Охарактеризувати форму та інвентар, які необхідні під час тренування з самбо.

### *Література*

1. Рогач В.І., Виноградов В.В., Наухатко О.К. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Букрек 2017р. - 71с.
2. Гончарук О., Кантур А. Всеукраїнські правила змагань з самбо ( спортивне та бойове) 2017р. – 39-48 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
4. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82с.
5. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
6. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
7. Шляхов А.А. « Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.
8. Національна федерація самбо України, правила змагань.  
[http://sambo.net.ua/?code=29\\_2&id=1](http://sambo.net.ua/?code=29_2&id=1)
9. Правила проведення змагань  
[http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya\\_dyussh/sambodzyudo/pravila\\_zmaganj\\_sambo/?pvi=no](http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyudo/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no)

## 1. Місце і значення самбо у спортивних єдиноборствах

Підготовка фахівців з дисципліни «Спортивні єдиноборства» передбачає знання знаннях теорії та методики фізичного виховання, психології, психології спорту, фізіології, біохімії, пов'язано з набуттям знань з дисциплін. Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптаційних процесів людини. Оволодіння навиками вибору форми самбіста до різного рівня змагань та тренувань, інвентарю, місця для проведення навчальних занять, способі викладки матів та підготування борцівського килиму до динамічної роботи. Викладання курсу забезпечує професійні знання, уміння і навички з техніки і методики боротьби у стійці та партері, підбір системи багаторічної підготовки та написання кожного тренування індивідуально, специфіки організації і проведення змагань, починаючи від дитячих турнірі та завершуючи чемпіонатами Європи та світу у різних вікових категоріях.

*Форми роботи з самбо в системі фізичного виховання.*

Самбо - один із найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник в СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. На даний момент в системі фізичного виховання дану боротьбу можна розділи на два підрозділи:

- масовий спорт
- спорт вищих досягнень або ж професійний спорт

*Масовий спорт* - складова частина спорту, основним змістом якого є раціональне використання людиною рухової діяльності в якості фактора підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану і розвитку.

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття, а значить, протистояти небажаним впливам на організм сучасної виробництва та умов повсякденному житті.

*Задачі самбо як масового виду спорту :*

зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток особистості як борця. Усі ці задачі пов'язані з вирішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статура, підвищити загальну і професійну працездатність, опанувати життєво необхідними вміннями і навичками, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

До масових занять боротьбою самбо значна частина молоді долучається ще в шкільні роки, а дехто ще й у в дошкільному віці. Саме масовий спорт має найбільше поширення у студентських колективах.

Особливості масового спорту визначаються тим, що спортивна діяльність будується залежно від іншої діяльності, домінуючою в житті (навчальної,

трудової), і тому займає підлегле місце в індивідуальному виборі способу життя; витрати часу і сил на тренування досить жорстко обмежені, що об'єктивно стримує і рівень спортивних досягнень.

*Спорт вищих досягнень* - складова частина спорту, що представляє систему організованої підготовки борців високої кваліфікації і проведення змагань з метою досягнення максимальних результатів.

*Задачі самбо як професійного виду спорту та спорту вищих досягнень* принципово відрізняється від мети масового. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Спорт вищих досягнень припускає систематичні, багаторічні, цілеспрямовані тренування та участь у різноманітних змаганнях та турнірах з боротьби, в процесі яких вирішуються завдання досягнення максимальних результатів борця - самбіста.

Діяльність у сфері спорту вищих досягнень перетворюється в основну на багато років, і дуже часто такі спортсмени стають "професіоналами". Цей напрямок спортивного руху за самою своєю природою - доля небагатьох. Спортсмени такого рівня складають всього лише соті частки відсотка від загального числа займаються боротьбою та й спортом загалом. Спорт вищих досягнень торує шляхи до спортивних вершин, роблячи їх в якійсь мірі доступніші для багатьох, озброюючи масовий спорт передовим досвідом.

Спорт вищих досягнень характеризується постійним прогресивним зростанням рівня спортивних результатів як загально фізичних так і спеціально-фізичних показників борця, іноді навіть феноменальних результатів.

Високі результати досягаються інтенсифікацією навчально-тренувального процесу. Відомо, що спортивний успіх - це талант, помножений на працю, працю до самозречення, до самопожертви. Дійсно, навантаження провідних спортсменів світу в підготовчому періоді становить, наприклад, у бігунів - до 500 км, лижників до 1000 км на місяць; плавців - до 20 км на день; важкоатлети вимірюють навантаження тоннами; велосипедисти мають до 365 тренувальних днів у році; у спортивних іграх - до 100 матчів на рік, самбісти в свою чергу виконують понад 60 тисяч кидків і 7 тисяч больових на рік не кажучи вже про інші вимоги до борців.

Такі навантаження неминуче призводять до швидкої змінюваності поколінь, омолодженню деяких видів спорту (жіноча спортивна гімнастика, фігурне катання, жіноче плавання). Звідси виникає проблема пошуку талантів, набору та відбору, роботи зі спортивним резервом (спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву).

На даний момент в школах України вводять самбо у шкільну програму у вигляді уроку фізичної культури.

В Україні самбо офіційно вступило до шкільного навчального плану, доповідає національна федерація самбо (НФСА). Вже близько 100 навчальних закладів з різних регіонів країни подали заявки на участь у проекті. І для методистів та вчителів фізичної культури за ініціативою НФСУ відбувають перші семінари.

Місцями програма вже працює. Наприклад, у Києві встановлені килими. Серед лідерів у проекті Донецька область: там борцівський килим з'явився вже у 12 навчальних закладах. Самбо представлене у вигляді уроку фізичного розвитку також у інших регіонах, а саме у Івано-Франківській та Київській областях. Обладнання забезпечується за рахунок державних та місцевих бюджетів, а також спонсорів, це питання контролюється Кабінетом Міністрів за заявою президента НФСУ Вадим Рогач, який очолював авторську команду.

Програма складається з шести модулів: уроків фізичної культури для 5-9 та 10-11 класів. На основі однієї школи вони можуть бути реалізовані з учнів одного класу або різних паралельних класів, а також у різних комбінаціях. Матеріали вже опубліковані першим виданням в тисячу примірників, які активно вивчаються тренерами, вчителями, методистами, науковцями.

Приблизно 70 відсотків матеріалу базується на елементах різних видів спорту: гімнастика, біг, ігрових (футбол або волейбол). Не кажучи вже про різні естафети, де борцівський килим дозволить збільшити арсенал вправ і зменшити рівень травми.

Для вчителів фізичної культури, для покращення якості уроку самбо були проведені семінари та майстер класи.

Основною задачею є опанування студентами знаннями та вміннями, а також професійно-педагогічними навичками з боротьби самбо, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання.

Розвиток людини за допомогою боротьби самбо має досить велике і різноманітне значення для гармонічного розвитку дітей та дорослих. А саме:

1. Система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, патріотизму і громадянськості.
2. Формує твердий характер, стійкість і витривалість, сприяє виробленню самодисципліни і розвитку якостей, необхідних для досягнення життєвих цілей.
3. Оскільки самбо включає в себе найбільш ефективні прийоми і тактику різних видів спортивних єдиноборств, його досить легко застосувати, при необхідності.

4. Освітнє – на тренуваннях з самбо діти отримують нові знання не лише з історії і техніки боротьби, а й суміжних дисциплін (фізіології, анатомії, гігієни тощо).

## 2. Історія розвитку самбо у світі

Самбо - один з найвидовищніших видів спорту . Вважається що засновником самбо був Ощепков Василь Сергійович, який закінчив школу дзю-до в Токійському Кадокані. Отримані ним знання зазнали чисельних трансформацій і допрацювань. Так виник новий вид єдиноборств- самбо. Також величезний внесок у становлення, розвиток і поширення системи самозахисту без зброї вніс А. А. Харлампієв (один з учнів В. С. Ощепкова), який самостійно вивчав національні види боротьби різних народів.

У 20-30 ті роки над прийомами захисту і нападу за системою джиу-джицу в Україні працював А.Буценко в 1928 р. Він видав книгу під назвою "Самозахист без зброї". У 1932 році Василь Ощепков почав викладати самбо в Московському інституті фізичної культури. В Україні самбо культивується з 1934 року. Роман Школьніков (учень Ощепкова) закінчив Московський ГЦОЛФІК і був направлений на роботу до Харкова, де в місцевому Інституті фізичної культури став викладати самбо на кафедрі захисту і нападу. З його ініціативи курс цього виду боротьби був включений до навчальної програми для всіх курсів, а в створеній при інституті вищій школі тренерів відкрилося відділення самбо.

16 листопада 1938 року Всесоюзний комітет з фізичної культури і спорту Наказ № 633 "Про розвиток боротьби вільного стилю (самбо)":

" Ця боротьба, що склалася з найбільш цінних елементів національних видів боротьби Союзу і деяких кращих прийомів видів боротьби, є надзвичайно цінний по своєму різноманіттю техніки і прикладних видів спорту."

Було прийнято рішення про організацію у всіх республіках СРСР системи підготовки самбістів, а також створена всесоюзна секція боротьби вільного стилю (самбо), пізніше стала федерацією самбо. У наступному році пройшов перший чемпіонат країни по новому виду спорту.

Основоположниками боротьби самбо прийнято вважати А.А. Харлампієва разом з В. А. Спиридоновим, В. П. Волковим та В. С. Ощепковим, які були перші з тих ентузіастів, які добре вивчили й засвоїли майже всі прийоми трьох видів боротьби – дзюдо, вільної і класичної. Вони збагнули, що людина, яка досконало володіє прийомами боротьби, має перевагу в несподіваній сутичці з людиною, необізнаною з боротьбою. І тут у них, окремо один від одного, виникла думка, що непогано було б створити зовсім новий вид боротьби, який би дав людині змогу захиститися від несподіваного нападу, навіть, якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножем, кастетом, каменем, штиком тощо.

Не треба думати, що творці самбо тільки те й робили, що вигадували нові прийоми. Насамперед вони звернули увагу на національні види боротьби, які віками існують і зберігаються серед багатьох народів. Не обійшли вони й поширені на весь світ японські види боротьби та самооборони – дзюдо, джіу-джитсу, карате. Було виконано справді титанічну роботу – переглянуто й вивчено понад 10 тисяч прийомів із різних видів боротьби. З них відібрали трохи більше тисячі найефективніших прийомів, віддаючи перевагу тим з них, які давали змогу вмить паралізувати несподіваний напад і перейти до результативної контратаки або повністю знешкодити суперника. Відібрану тисячу 10 прийомів об'єднали загальною назвою – боротьба самбо.

Отже, боротьба самбо хоча й заснована на різних видах національної боротьби, має штучне походження і, на відміну від інших видів боротьби, які склалися стихійно протягом багатьох століть, має своїх творців.

Сьогодні самбо – наймолодший вид боротьби, але вона має не меншу популярність, ніж боротьба греко-римська, вільна й дзюдо, здавна визнані в спортивному світі. Розділ самбо, що об'єднує прийоми захисту від нападу з ножом, штиком, навіть з гвинтівкою, одразу високо оцінили прикордонники та десантні війська Червоної Армії. Вони взяли ефективні прийоми на своє озброєння.

Самбо, як і інші види боротьби, доступне всім. У ньому існують 10 вагових категорій: кожен може тренуватися й брати участь у змаганнях з рівними за вагою суперниками, здобувати спортивні розряди, виборювати звання чемпіонів. Крім того, самбо допомагає оволодінню боротьбою дзюдо, яку включено до програми Олімпійських ігор.

У 1966 році самбо включили до Міжнародної асоціації боротьби – ФІЛА, яка прийняла рішення проводити першості Європи та світу. У тому ж році створили при ФІЛА комісію з боротьби самбо. Її керівником став англієць Герберт Джекоб.

У 1967 році в Ризі провели перший міжнародний турнір, у якому взяли участь представники кількох європейських країн, а також спортсмени Японії, які побажали змінити свої традиційні кімоно на куртки самбістів. Вже тоді було багато зроблено для популяризації та поширення боротьби самбо в усьому світі. Навчальні фільми й плакати, методичні вказівки й спеціальна література були перекладені на різні іноземні мови.

Перший чемпіонат Європи із самбо був проведений 1972 року в Ризі. Звання чемпіонів виборювали кращі самбісти Болгарії, Великобританії, Іспанії, СРСР, Югославії. Прибули також представники неєвропейських країн – Ірану, Монголії, Японії. З 1973 року почали розігруватись чемпіонати світу. Вагомий внесок у досягнення радянського самбо зробили представники нашої республіки: неодноразовий чемпіон країни, чемпіон Європи – Володимир Саунін став чемпіоном світу.

Перед тим як завоювати олімпійське золото з боротьби дзюдо, Сергій Новиков був чемпіоном СРСР і Європи із самбо. Досконалу техніку продемонстрував на Ленінградському чемпіонаті Віталій Биченок. Там він завоював звання найсильнішого на континенті.

Видатних успіхів досяг львів'янин Михайло Юнак – чемпіон Європи і дворазовий чемпіон світу.

Відомими спортсменами стають найбільш сміливі, настирливі й завзяті. Що ж спонукає хлопців оволодівати борцівськими прийомами, вступати до секцій боротьби. Насамперед природне бажання помірятися силою, виявити найспритнішого.

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння, не розгублюючись, знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Конче потрібні ці ж якості і в мирному трудовому житті.

### **Сучасне положення самбо в Україні**

У Україні самбо культивується з 1934 року, коли Роман Школьников, закінчивши Московський ГЦОЛИФК, де вчився у видатного викладача Василя Ощепкова, був направлений на роботу в Харків, де в місцевому інституті фізичної культури став викладати на кафедрі захисту і нападу. В той же час Р.Школьников викладав і лижний спорт.

Та все ж серце його назавжди було віддане самбо. За ініціативою Школьниково курс цього виду боротьби був включений в учбову програму усіх курсів, а в створеній при інституті вищій школі тренерів відкрилося відділення самбо. Випускники цієї школи, так само як і інституту, що спеціалізувалися в цьому виді єдиноборств, вирушали на роботу по розподілу. На Україні відразу ж організовували на місцях секції самбо. Причому керувалися принципом В. Ощепкова : той, хто має своїх учнів, не повинен сам виступати в змаганнях, а цілком повинен зосередитися на тренерсько-викладацькій діяльності.

Природно, і Роман Школьников був вірний заповітам свого видатного учителя і, як ні хотілося йому вийти на килим змагання, увесь свій досвід, час, зусилля віддавав своїм вихованцям. Важко переоцінити плоди його багаторічної самовідданої праці. 28-29 листопада 1938 року в м. Баку пройшла зустріч команд п'яти міст по боротьбі вільного стилю(самбо) (фактично першість СРСР : рр. Москва, Київ, Ленінград, Саратов і Баку).

Тепло зустріли глядачі важкоатлета-рекордсмена СРСР по штовханню ядра і штанги А. Канаки(Київ), який і виграв золоту медаль. У легкій і середній вагових категоріях бронзові медалі завоювали Б. Цюпа і В. Зарубок.



У травні 1939 року відбулася традиційна зустріч шести міст по боротьбі вільного стилю. У змаганнях взяли участь команди Москви, Ленінграда, Києва, Саратова, Ростова-на-Дону і ашхабада.

Перше місце в напівсередній ваговій категорії завоював В. Карминов(Київ), який володів самобутніми якостями борця, а у важкій вазі переміг І. Штекель(Київ). Збірна команда Києва завоювала 3-є місце. 15-18 листопада 1939 року в Ленінграді проводилася першість СРСР з боротьби вільного стилю.

У змаганнях взяли участь 70 борців з Ленінграда, Москви, Києва, Харкова, Дніпропетровська, Запоріжжя і інших міст. Чемпіоном СРСР став харківський борець Костянтин Накельський.

На цих змаганнях Україну представляли переможці першої республіканської першості, проведеної за 15 днів до всесоюзних змагань. Першість розігрувалася в усіх восьми категоріях і проводилася по круговій системі.

Боротьба мала оборонно-прикладне значення і отримала широке поширення серед молоді. З 28 листопада по 1 грудня 1940 року в м. Москва пройшла першість СРСР, в якому взяли участь 60 спортсменів з 11 міст. Чемпіоном став С. Баїв(Київ).

У перші дні Великої Вітчизняної війни Р.А. Школярів пішов на фронт.

З 1941 по 1946 рік всесоюзні змагання не проводилися. Повернувшись після війни в Харківський інститут, Школьніков став не лише читати лекції, тренувати самбістів, але і сам, пересилуючи біль, боровся на килимі, бігав на лижах. Завдяки наполегливим тренуванням зумів відновити рухові функції пораненої ноги, вона стала нормально згинатися і розгинатися. Ім'я Романа Олександровича Школьнікова знову з'явилося в протоколах змагань : він виграв першість України.

У 1991 році розвал СРСР спричинив утворення автономних Федерацій самбо в колишніх республіках, а також привів до розколу в міжнародній федерації ФІАС. Утворилися дві альтернативні федерації - ФІАС і ФМС, які стали проводити власні чемпіонати світу і Європи.

У 1992 році в Москві(4-7 червня) проводився чемпіонат Європи під егідою ФІАС, в якому взяли участь 6 країн. Збірна Росії зайняла перше місце. У цей же період в Києві під егідою ФМС(Всесвітня федерація самбо) був проведений чемпіонат Європи, в якому взяла участь 21 країна.

Збірна команда України зайняла перше місце. 9-15 листопада 1993 року в м. Кстово(Росія) на чемпіонаті світу відбувся об'єднувальний конгрес під егідою ФІАС. Президентом був обраний Томоюки Харимаї(Японія). Федерація самбо України входить в Міжнародну і Європейську федерації самбо.

У 2013 році самбо увійшло до складу пріоритетних неолімпійських видів спорту в Україні, а завдяки результатам своєї діяльності та виступів на

міжнародній арені НФСУ посіла II місце у всеукраїнському рейтингу неолімпійських видів спорту Міністерства молоді і спорту.

15 липня 2014 року самбо було визнано національним видом спорту в Україні, а Федерація самбо України отримала статус Національної.

НФСУ гідно представляє Україну на міжнародних змаганнях різного рівня, сприяє утвердженню та підняттю її міжнародного авторитету у світовому співтоваристві.

На теперішній час самбо переживає новий етап розвитку. До складу міжнародної федерації самбо (FIAS) входять 88 країн, 36 з яких входять до складу Європейської федерації самбо. Окрім щорічних чемпіонатів світу, Європи та інших континентальних чемпіонатів, традиційних міжнародних турнірів серед різних вікових груп спортсменів, з'явилося багато нових спортивних заходів з самбо на усіх континентах світу.

Значно виріс рівень проведення цих заходів. Популяризація нашого виду спорту в світі прогресує: бурно розвивається співробітництво з міжнародними ЗМІ (світові та континентальні чемпіонати транслюються по телебаченню майже в усіх країнах FIAS, а у режимі on-line в 24 країнах), збільшилась кількість державних, громадських і комерційних структур, які беруть активну участь в розвитку самбо в світі і є офіційними спонсорами міжнародної федерації самбо.

Протягом всієї історії розвитку самбо в світі Україна завжди входила до складу провідних країн, що розвивають самбо. Національна федерація самбо України з першого дня активно бере участь у діяльності FIAS.

Україна є другою країною в світі за масштабом розвитку самбо. Збірні команди України з самбо у всіх вікових групах постійно входять до трійки найсильніших країн світу. На честь українських майстрів самбо більш ніж 160 разів на всіх континентах лунав гімн та здіймався прапор нашої країни. За роки незалежності Україниспортсмени-самбісти здобули в світі та Європі понад 1800 медалей різного гатунку. Найсвіжішим підтвердженням цьому є успішні виступи нашої збірної у 2014 році:

- на чемпіонаті Європи з самбо серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат — III командне місце, 17 медалей — 1 золота, 7 срібних, 9 бронзових,

- на чемпіонаті світу з самбо серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат — III командне місце, 13 медалей — 4 срібних, 9 бронзових,

- на чемпіонаті Європи з самбо серед чоловіків, жінок і бойового розділу самбо — III командне місце, 14 медалей — 1 золота, 1 срібна, 12 бронзових,

- на чемпіонаті світу з самбо серед чоловіків, жінок і бойового розділу самбо — IV командне місце серед 82 країн, 10 медалей — 2 золотих, 8 бронзових,

- на чемпіонаті світу з самбо серед кадетів — II командне місце, 11 медалей- 3 золотих, 4 срібних, 4 бронзових,

- на Кубку світу з самбо серед студентів — II командне місце, 8 медалей — 2 золотих, 1 срібна, 5 бронзових.

Загалом українські самбісти в 2014 році принесли в скарбничку країни 74 медалі різного гатунку.

І в цьому заслуга злагодженої роботи спортсменів, фахівців у галузі спорту, тренерського і адміністративного складу ФСУ, плідної співпраці ФСУ з міністерством молоді та спорту України та спортивним комітетом України, а також цілого колективу ентузіастів зі складу державних, громадських, комерційних структур, які небайдужі до долі самбо в Україні.

З обранням на посаду президента НФСУ Савченко Олексія Юрійовича в житті федерації почався новий етап розвитку. Вступила в дію програма реформування діяльності НФСУ. Застаріла структура Федерації змінена на нову, оптимально практичну, з чітким розподілом обов'язків та напрямків діяльності всіх структурних підрозділів НФСУ. Завдяки новій економічній політиці федерації, незважаючи на фінансову кризу у державі, поступово почали вирішуватись питання фінансового та матеріально-технічного забезпечення НФСУ.

З 2015 року планується реалізація програми з розвитку інфраструктури НФСУ та масштабної популяризації самбо в Україні.

Діяльність національної федерації самбо України є прикладом того, що в Україні є благородні люди, справжні патріоти своєї Батьківщини, які піклуються про фізичне й патріотичне виховання українського юнацтва та молоді, про спортсменів і фахівців, які докладають зусиль для популяризації України в світі, про людей.

### **3. Матеріальне забезпечення. Місця проведення тренувань з самбо та перелік необхідного інвентарю**

Устаткування місця для боротьби самбо. Заняття з самбо проводяться на килимі або декількох килимах. Розмір килима не менше 6х6 м., товщина не менше 5 см і не більше 15 см.

Килими мають бути віддалені від стін і один від одного на відстань не менше 150 см. Якщо килими розташовуються ближче або впритул до стіни, її необхідно закрити захисними матами на висоту не менше 150 см.

Навколо килима кладуться ті, що відрізняються від нього за кольором захисні доріжки або килимки шириною 100 см і завтовшки не менше 3 см.

Щоб поверхня килима була максимально рівною, скріплені шматки килима покриваються товстий кошмою або щільний, часто простьобаний ковдра або великий килим.

Згори цього настилу натягається м'яка покрішка з байки, вельветону і т. п., без грубих швів.

На кожен килим треба мати дві покрішки. Коли одна покрішка на килимі, друга в пранні.

Описаний вище килим є зразком не лише для зайняття, але і для змагань. Якщо в колективі немає такого килима, можна обладнати тимчасове місце для

зайняття секції самбо, прагнучи у міру зростання секції і її спортивних результатів придбати постійний килим.

Таким тимчасовим місцем для занять з самбо може служити в зимовий час килим, складений з гімнастичних матів, а в літній час спеціально приготовані ями розміром 8x8 м і глибиною 20 см, засипані тирсою або різаною соломною і закриті згори спочатку брезентом, а потім байковою покришкою.

У зимовий час в приміщенні, спеціально відведеному для зайняття секції самбо, можна зробити з дощок раму розміром 6x6 м і заввишки 20 см.

Верхні краї - ребра рами - щоб уникнути забить про них робляться напівкруглими і оббиваються повстю або іншим м'яким матеріалом.

Усю раму засипають тирсою, затягують брезентом і згори покривають байковою покришкою.

Взимку, якщо є валянки і лижні костюми(окрім спеціальних курток самбістів), при морозі до 8° можна проводити тренувальне зайняття на мало утопаному снігу.

Літом зайняття можна проводити на рівному лужку, покритому травою, або на піщаному пляжі. Перед початком уроку тирса, що злежалася, має бути розпушена і поверхня її вирівняна.

Якщо пройшов дощ, то тирсу потрібно розпушити: вони швидше просохнуть. При вирівнюванні ями тирсу слід розподілити так, щоб в середині ями було ледве помітне підвищення, а краї були б засипані тирсою врівень з рамою або землею.

У приміщенні тирсу раз на тиждень треба злегка зволожувати і не рідше за раз в рік повністю міняти.

При проведенні уроку на снігу або на піску необхідно граблями вирівняти пісок або сніг і перевірити, чи немає під ними яких-небудь твердих предметів.

На килим можна виходити тільки в спортивному взутті і в спортивному костюмі, в яких категорично забороняється заходити в місця загального користування.

Дуже бажано мати недалеко від місця зайняття гарячий душ. Влітку можна побудувати саморобний душ. На козли заввишки 2,5-3 м поставити залізну бочку, забарвлену в чорний колір.

До дна цієї бочки пристосувати голівку від лійки і зробити перемикач води. Душ потрібно захистити і за огорожею зробити зручні місця для роздягання.

У сонячні дні вода, налита в таку бочку до початку зайняття, до кінця його стає теплою.

Куртка самбіста - спеціальна куртка, в якій проводяться змагання по боротьбі самбо міського масштабу і вище, - є рід піджака, опоясаного згори матер'яним поясом.

Прообразом куртки самбо стали російський напівкаптан, грузинська "чоха", середньоазіатський халат і національний латиський одяг. Куртка самбо шиється з бавовняної тканини, краще всього з брючної рогожки, палаткової матерії або тонкої черевичної тканини.

Колір матерії довільний. Тимчасово зайняття можна проводити в міцній гімнастерці, але без гудзиків.

Підперізуватися можна будь-яким матер'яним поясом.

Після кожного зайняття куртки необхідно просушувати і зберігати на "плічках"(як звичайні піджаки) в шафі. Черевики самбіста.

Черевики самбіста повинні виготовлятися у вигляді шкарпетки з розрізом по підйому. Шиються вони з м'якої шкіри або міцної матерії.

Підощва майже такої ж шкіри, як верх, пришивається виворотно(швом всередину). Тимчасово зайняття можна проводити в звичайних чистих паперових шкарпетках. Такі шкарпетки надівають на ноги тільки в залі самбо перед виходом на килим. Шорти і плавки. Краще всього для боротьби мати вовняне трико.

Шорти мають бути однакового кольору із курткою самбо.

Під трико або труси обов'язково надіваються плавки, бандаж або раковина. Жердина. Жердина для вивчення падінь робиться з бамбука або з берези. Розміри його : довжина 275-300 см, діаметр в тонкій частині 5 см, в товстій не більше 6 см Жердину можна замінити гладкими металевими трубами відповідного діаметру. Щоб краї труб не псували покриття, до них треба зробити дерев'яні пробки з гладкими круглими краями. Тренувальні мішки. Тренувальні мішки робляться з брезенту трьох розмірів і відповідно різною вагою :

1. довжина 140 см, ширина по колу 100 см, вага 30 кг;
2. довжина 150 см, ширина по колу 110 см, вага 40 кг;
3. довжина 160 см, ширина по колу 115 см, вага 50 кг.

Мішок повинен мати циліндричну форму.

Він набивається бавовняним очосом. Зовні на мішок нашивають чотири матер'яні пояси шириною по 3 см Два з них нашивають з одного краю мішка : перший на відстані 10 см від краю, а інший на відстані 15 см від першого пояса.

Так само розташовуються два інші пояси, але вже з іншого кінця мішка. Між кожними двома довколишніми поясами нашиває по чотири ручки, рівномірно розташовані по колу.

Тренажер для розвитку сили кисті.

До стінки прикріплюються два металеві трикутники, а на них в горизонтальному положенні кладеться металевий стержень, що вільно обертається, діаметром 5 см.

До центру стержня прикріплюється міцна бичева або трос, а на неї підвішується відповідний тренувальний вантаж.

Стержень краще всього розташовувати на висоті 140-150 см від підлоги. Довжина стержня має бути такою, щоб линва, що накручується, не заважала кистям тих, що тренуються. Верстат для вдосконалення в ривках. До стіни на висоті 2,5-3 м прикріплюється перший блок, а на висоті 1,2-1,3 м - другий.

До троса з одного кінця прикріплюється відповідний вантаж, а з іншого кінця звичайний рукав куртки самбо. Від вантажу трос повинен перейти через перший блок і потім підійти під другий.

Щоб вантаж не псував підлогу і стіну, на місце, куди він опускається, потрібно покласти гумовий мат, а стіну захистити спеціальним дерев'яним щитком.

Добре встановити два такі верстати поруч на відстані 60-80 см один від одного.

В цьому випадку можна буде тренувати силу ривків обох рук одночасно. Інший інвентар. Для вправ, пов'язаних із зайняттям самбо, добре мати наступний підсобний інвентар:

- набивні м'ячі різних розмірів і різної ваги, тенісні м'ячі(чи гумові відповідного розміру);
- гантелі по 2, 3, 4 і 5 кг;
- вагові гири по 16, 20 і 32 кг;
- штангу;
- гімнастичні кільця і канат;
- гімнастичну стінку.

На місці зайняття або в роздягальні мають бути медичні ваги.

У залі добре мати велике дзеркало.

На Стінах рекомендується повісити малюнки і фотографії по техніці самбо, черговий номер стінгазети, що випускається колективом, календарний план річної роботи, підсумки виконання розрядних норм і норм членами колективу.

Усе це повинно бути охайно оформлено.

Аптечка. Для надання першої допомоги тим, що займаються потрібна аптечка з набором ліків : йод, перекис водню, склад проти розтягувань(емульсія з камфорної олії, нашатирного спирту і очищеного скипидару, змішаних в однакових вагових пропорціях). У аптечці мають бути також вата і бинти, пухир для льоду або ампули з хлоретилом.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ  
кафедра фізичного виховання

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В САМБО

Лекція 2

Розробники:  
Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту.  
Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

## План

1. Навчання техніці боротьби в стійці.
2. Виведення з рівноваги.
3. Навчання техніці кидків.
4. Навчання техніці боротьби в партері.

### ЛІТЕРАТУРА

1. «Тактика борьбы самбо» Харлампиев 1996р. Київ: Букрек
2. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р.
3. <https://самбонн.пф/content/biblioteka.html>
4. <https://sport.wikireading.ru/7602>
5. <https://uadoc.zavantag.com/text/23653/index-1.html>
6. <https://sport.wikireading.ru/7550>

### Контрольні питання

1. Перелічити різновиди стійки самбіста.
2. Назвати види дистанції.
3. Перелічіть напрямки виведення з рівноваги.
4. Перелічіть 6-ть різновидів виведення з рівноваги.
5. Дайте визначення терміну «Кидок»
6. Перелічіть, дозволені у спортивному самбо, дії у партері.

### 1. Навчання техніці боротьби в стійці

Техніка боротьби - це сукупність технічних дій в стійці і в партері, необхідні для досягнення перемоги в сутичці.

Стійку в боротьбі самбо розрізняють високу (пряму) і низьку. Кожна з них може бути правою, лівою і фронтальною.

**Висока (пряма) стійка.** Висока або пряма стійка є основною стійкою.

*Фронтальна стійка.* У цій стійці тулуб борця трохи нахилене вперед, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей. Обидві ступні знаходяться на однаковому рівні, тяжкість тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, більшою мірою - на передні частини ступень.



*Правостороння стійка.* Самбіст стоїть в тому ж положенні, що і у фронтальній стійці, з тією лише різницею, що права нога висунута вперед на відстань однієї ступні, а ліва розгорнута вліво під кутом 35-40 °.

*Лівостороння стійка.* Борець стоїть в тому ж положенні, що і у фронтальній стійці, з тією тільки різницею, що вперед виставлена на відстань однієї ступні ліва нога, а носок правої ноги розгорнуть вправо під кутом 35-40 °.

Положення тіла борця при боротьбі у високій стійці дає можливість швидше виконувати всі рухи і, отже, швидше проводити як атакуючі дії, так і відповідні прийоми захисту від атак супротивника.

**Низька стійка.** Низька стійка є оборонної.

*Фронтальна стійка.* Тулуб борця нахилене вперед, ноги широко розставлені в сторони і сильно зігнуті в колінах, руки витягнуті вперед - вгору.

*Правостороння стійка.* Самбіст стоїть в тому ж положенні, що і у фронтальній стійці, але права нога виставлена вперед і сильно зігнута в коліні, а ліва розгорнута вліво під кутом 35-40 °.

*Лівостороння стійка.* Самбіст стоїть в тому ж положенні, що і у фронтальній стійці; різниця лише в тому, що ліва нога виставлена вперед, а права нога розгорнута вправо.

Положення тіла борця при боротьбі в низькій стійці не дає можливості проводити повороти, відриви противника від килима, атакувати ногами, швидко йти від атак і самому переходити до контратаки.

Пересування в стійці повинні відбуватися м'якими, ковзаючими короткими кроками. Спочатку переміщається ведуча нога, на неї переноситься вагу тіла, після цього до неї підставляється на певну відстань звільнена від навантаження друга нога і тяжкість тіла переноситься на неї. Ступні обох ніг навіть на коротку мить не втрачають контакту з килимом.

При пересуванні вперед треба починати рух попереду стоїть ногою і на таку ж відстань переставляти ззаду стоїть ногу. При русі назад починати рух ззаду стоїть ногою і на таку ж відстань переставляти попереду стоїть ногу.

Вправо починати рух правою ногою, вліво - лівою. При русі необхідно стежити за тим, щоб тяжкість тіла переносилася на одну ногу на дуже коротку мить без зміни положення тулуба.

**Дистанції і захвати.** При боротьбі стоячи дуже важливу роль відіграють дистанції і захвати.

Залежно від захвату визначається і дистанція. У боротьбі самбо розрізняють п'ять дистанцій:

- 1) дистанція поза захвату - борці не стосуються один одного;
- 2) далека дистанція - борці захоплюють один одного за рукави;
- 3) середня дистанція - борці захоплюють один одного за одяг спереду;
- 4) ближня дистанція - борці захоплюють одяг (пояс) ззаду або охоплюють однією рукою шию супротивника;
- 5) дистанція впритул; - борці охоплюють один одного або притискаються тулубом один до іншого.

Кожен борець проводить кидки з певним захопленням, а отже, і з певною дистанції. Боротьба за захоплення становить дуже важливу частину підготовки до проведення прийому.

Захвати застосовуються:

- *Попередні*, які є вихідним положенням для переходу до основного захоплення;
- *Основні*, за допомогою яких виконуються кидки;
- *Відповідні* - такі, які борець виконує у відповідь на захвати противника, після чого сам атакує, або такі, які є у відповідь прийомом на атаку противника;
- *Оборонні*, які виконуються для того, щоб утруднити чи зробити неможливим проведення прийому супротивником.

Кожен з перерахованих захоплень може бути викоМалтаний у всіх чотирьох призначеннях, тобто як попередній, оборонний, у відповідь або основної.

Описувати всі захвати немає необхідності, так як вони описані в інших навчальних посібниках.

Зупинимося на двох положеннях, в яких виконуються всі прийоми, підготовки і кидки.

Найчастіше в боротьбі самбо зустрічається захоплення лівою рукою правого рукава противника з зовнішнього боку чи знизу, ближче до ліктя, а правою рукою - захоплення коміра або лівого одвороту куртки на грудях. Описане положення називається правим захопленням і при правій стійці - правим нападником становищем.

Захоплення правою рукою лівого рукава противника з зовнішнього боку чи знизу, ближче до ліктя, а лівою рукою - коміра або правого одвороту куртки на грудях називається лівим захопленням і при лівій стійці - лівим нападником становищем.

З цих положень можна проводити майже всі кидки в будь-якому напрямку.

Захвати повинні бути міцними, щоб у будь-який момент можна було виконати необхідні дії руками, але не судорожними, що стомлюють і заважають відчувати найменші зусилля супротивника.

## **2. Виведення з рівноваги.**

Виведення з рівноваги. Перш ніж приступити до вивчення кидка, повинен навчитися приймати правильну мобільний стійку, пересуватися по килиму, представляти, що таке сприятливий момент для виконання прийому, і сам створювати такі сприятливі умови.

Кожен самбіст повинен вивчити всі основні способи виведення з рівноваги, а вивчивши кидок, ще раз зупинитися на тих з них, після застосування яких легше перейти до виконання кидка.

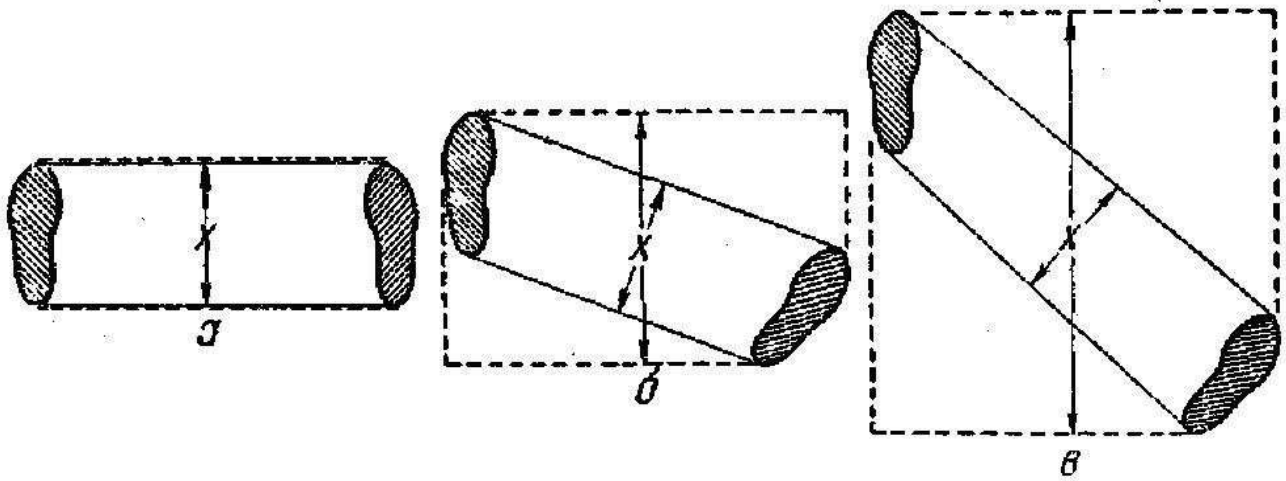
Борці повинні приділяти не менше уваги вивченню підготовки до кидкам і її тренуванню, ніж вивченню самих кидків, а іноді й більше.

Майстерність борця у великій мірі виражається в умінні створювати сприятливі умови для проведення кидка. Потрібно своїми діями змусити противника на якусь мить втратити рівновагу, стати на одну ногу або відхилитися в яку-небудь сторону так, щоб центр ваги його тіла вийшов за площу опори. Атакуючий повинен, посилюючи цей рух противника, провести кидок в тому напрямку, куди він відхиляється, або, виконавши опір, який чиниться противником для відновлення рівноваги, провести кидок у зворотному напрямку.

Таким чином, всі кидки в боротьбі проводяться або у розвитку руху супротивника, або з використанням опору дій атакуючого.

Використання сили, інерції руху і тяжіння тіла супротивника значно полегшує виконання кидка. У той же час сам атакуючий залишається в безпечному положенні. При невдалому проведенні прийому атакуючим противнику дуже важко застосувати у відповідь прийом при втраті стійкого положення. Стійким стан борця буде в тому випадку, якщо перпендикуляр, опущений з центра ваги його тіла, не виходить за площу опори (Мал. 1).

На Мал. 1, *a* показана висока фронтальна стійка; тяжкість тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Видно зміна площі опори при зміні стійки: *б* - ліва висока стійка, *в* - ліва низька стійка. Хрест (X) в середині кожного малюнка - це перетин діагоналей, над яким у даному випадку знаходиться центр ваги тіла борця.



Мал. 1

Так, у фронтальній стійці самбіст порівняно стійкий в бічних напрямках і нестійкий в передньому і задньому напрямках.

У високій стійці (лівої чи правої) борець порівняно стійкий в бічних, передньому і задньому напрямках і менш стійкий в напрямку переднього правого і заднього лівого кутів. Порушення стійкості в цих напрямках швидко може бути відновлено короткими кроками вперед або назад.

У низькій стійці (лівої чи правої) борець менш стійкий у напрямку правого переднього і лівого заднього кутів і не здатний швидко відновити рівновагу, так як його ступні дуже видалені одна від іншої, а також від місця, над яким знаходиться центр ваги його тіла. Для відновлення рівноваги він повинен робити великі кроки і сильно відштовхуватися ногою від килима або ж виснути на супротивнику, тим самим створюючи противнику сприятливі умови для атаки.

З усього цього можна зробити висновок, що висока (ліва або права) стійка є не тільки найбільш зручним вихідним положенням для виконання кидка, але і найбільш мобільною стійкою, зручною для проведення маневру, виведення супротивника з рівноваги і збереження свого стійкого положення при атаках противника.

Завдання кожного самбіста при проведенні сутички в стійці полягає в тому, щоб зробити хороший захоплення, вивести супротивника з рівноваги і виконати кидок. Але вирішують це завдання борці порізноmu.

В основному застосовуються три способи:

- 1) викориснення власної сили;
- 2) використання сили та інерції руху противника;
- 3) використання власної сили у поєднанні з силою і інерцією руху противника.

Самбісти, що користуються першими двома способами, в окремих сутичках можуть домогтися успіху, але показати високі спортивні результати у великих змаганнях вони не здатні.

Найкращий спосіб - третій, коли борець використовує силу і інерцію руху противника і докладає свої зусилля в тому ж напрямку: легко виводить противника з рівноваги або змушує його для збереження стійкості робити з великим зусиллям рух у протилежному напрямку.

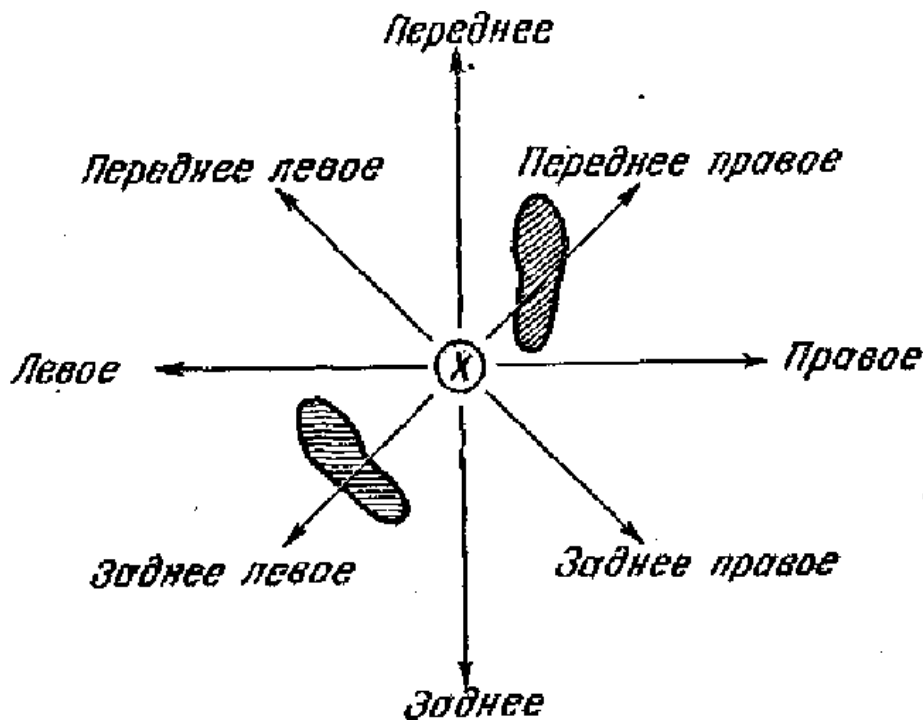
Розберемо ці дії на прикладах:

*Приклад 1.* Атакуючий тягне противника, що стоїть в правій стійці, лівою рукою вперед і, коли він чинить опір, різко припиняє тягу. Таким способом він змушує противника відхилитися назад, а коли противник робить зусилля, намагаючись повернутися в початкове положення, атакуючий, узгоджуючи з його рухом, знову тягне його в тому ж напрямку. Противник легко буде виведений з рівноваги.

*Приклад 2.* Атакуючий тягне противника, що стоїть в правій стійці, вперед і, коли він чинить опір, різко в напрямку тяги противника штовхає його назад. Противник і в цьому випадку буде легко виведений з рівноваги.

Обидва ці способи виведення супротивника з рівноваги, засновані на поєднанні сили атакуючого із зусиллям і інерцією руху противника, можна використовувати у всіх восьми основних напрямках (Мал. 2) залежно від стійки противника та напрямки його зусиль.

**Існує 8-м варіантів виведення з рівноваги суперника:**



Мал. 2

У наведених прикладах противник чинив опір тязі атакуючого, не змінюючи стійки, але якби він зробив крок вперед або назад, він також на якийсь час втратив би стійке положення, і це міг би використовувати атакуючий. Крім того, супротивник ставить себе в нестійке положення в правому задньому та лівому передньому напрямках, і атакуючий може вивести його з рівноваги в цих напрямках зміною напрямку тяги (поштовху) руками зашагіванієм лівою ногою, поворотом свого корпусу вліво на правій нозі або нахилом вперед - вліво, штовхаючи противника в правому задньому напрямку.

Таким чином, виводити супротивника з рівноваги можна трьома способами: тягою або поштовхом руками, зашагіванієм (подшагіванієм) і поворотом або нахилом тулуба.

Найчастіше виведення з рівноваги виконується комбіновано двома - трьома способами. Наприклад, послідовно виконуючи один рух за іншим, можна зробити крок вперед, провести поштовх руками назад - вниз і нахилити тулуб вперед. У даному випадку відбувається складання двох або трьох сил, що діють в одному напрямку, і противнику важко в короткий час протиставити їм рівноцінне зусилля і зберегти стійке положення.

Подолання пасивного та активного опору супротивника і виведення його зі стійкого становища - завдання дуже складне.

Щоб вивести супротивника з рівноваги, атакуючий докладає силу багатьох груп м'язів (рук, ніг, тулуба) і виконує рух з великою швидкістю, використовуючи при цьому силу і інерцію руху противника.

Розберемо окремо дії рук, ніг і тулуба у підготовці проведення прийомів.

Дуже важливу роль у підготовці та проведенні атаки грають дії рук. Звичайно, не слід применшувати значення дій ніг і всього тулуба у підготовці та проведенні кидка, але тільки через руки зусилля атакуючого передаються на супротивника. Руки є сполучною ланкою між борцями, які проводять сутичку. Атакуючий повинен відчувати найменші зусилля (тягу або тиск) противника і миттєво реагувати на них: короткими різкими рухами рук, послідовно підключаючи зусилля ніг і тулуба, виводити противника з рівноваги і, розслабляючи на коротку мить окремі групи м'язів, швидко переходити до виконання кидка.

Грубою помилкою багатьох борців є те, що вони відразу після виведення супротивника з сталого положення, що не розслабляючи окремих груп м'язів, намагаються проводити кидки. Це уповільнює руху атакуючого при виконанні кидка. Кидок виходить чисто силовий і з великими технічними помилками, а найчастіше кидка взагалі не виходить, і супротивник, швидко змінивши положення, переходить у контратаку.

Борці, погано володіють способом переходу до виконання кидка після виведення супротивника з стійкого становища, бояться проводити сутичку в активному наступальному стилі і значно знижують результативність, а також красу сутички.

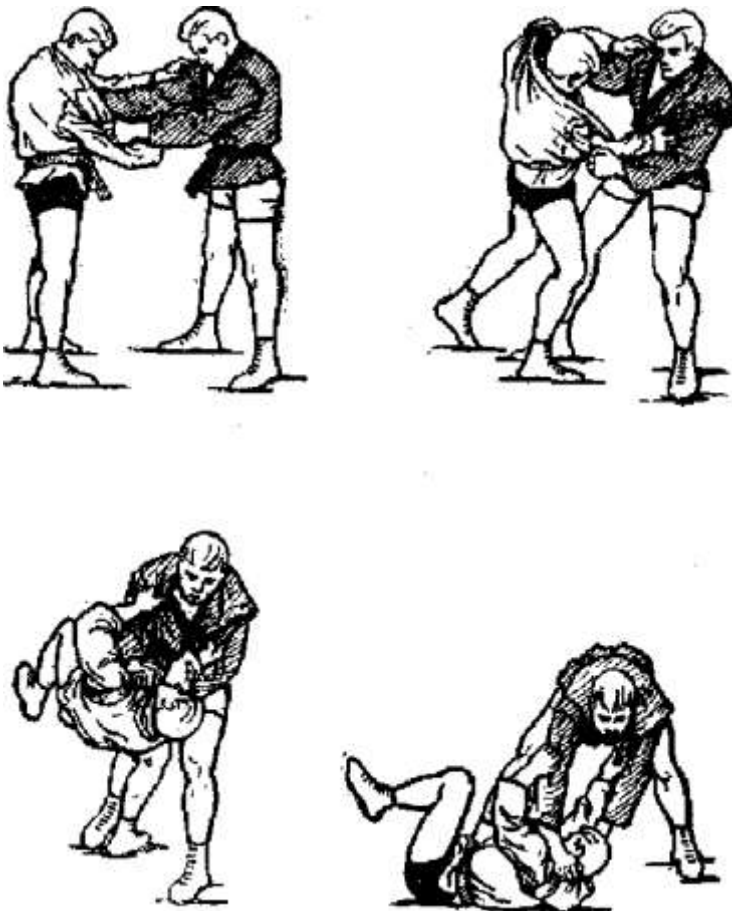
Якщо руки є основною сполучною ланкою з противником, то ноги виконують теж дуже важливу функцію в сутичці. Ноги служать основним засобом маневрування борця по килиму і є опорою для виконання способів (прийомів) підготовки і кидків руками і тулубом. Вони служать механізмом поворотів тулуба вліво, вправо, колом, упором, через який перевалюють супротивника (підніжки, відхопити, підхоплення), підйомним механізмом (при переворотах, кидках через плечі і через голову), механізмом, вибиває опору з-під супротивника (підсічки, зачепи).

Положення ніг відіграє дуже важливу роль у підготовці атаки: підготовляє або підсилює виведення супротивника з рівноваги, що виконується руками, і забезпечує безпеку при атаках, проведених противником.

Пересуватися по килиму під час виведення супротивника з рівноваги треба так, щоб, надаючи ще більшу дію на нього, позбавити його можливості відновити втрачене стійке положення. Атакуючий при пересуванні повинен не зменшувати вплив на супротивника, а посилювати його посиленням тяги або поштовху руками, нахилом, відхиленням або поворотом тулуба, посиленням упору на опорну ногу.

Іноді самбісти допускають грубу помилку при переході від виведення супротивника з рівноваги до виконання кидка. Замість посилення впливу на супротивника під час пересування для виконання кидка вони послаблюють раніше докладені зусилля. У цей момент вони ставлять себе на якусь мить в нестійке положення і тим самим дають можливість противнику відновити втрачену стійкість і навіть перейти в атаку.

Борець, що вміє не тільки утримати противника в положенні частково втраченої стійкості, а й посилити його нестійкість пересуванням, поворотом або нахилом тулуба, використанням ваги свого тіла, може домогтися успіху в змаганнях з будь-яким супротивником.



Мал. 3



При виведенні супротивника з рівноваги тулуб атакуючого грає не меншу роль, ніж руки і ноги. Верхній плечовий пояс при поворотах і нахилах служить важелем, що збільшує силу і амплітуду рухів рук, переміщує тяжкість тіла за площу опори і впливає на противника своєю вагою. Тулуб може також відігравати роль важеля, через який перевалюється противник (кидки через спину із захватом руки на плече, під плече, кидки через плечі), і підйомного механізму (при кидках тому, переворотах).

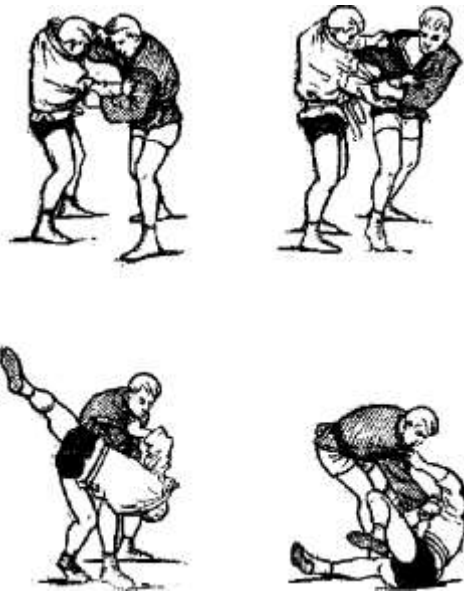
**1. Виведення з рівноваги руками.** Збиття тому - вниз. Борці - у правому нападаючому положенні.

Лівою рукою тягнути противника вниз - вперед, правою - штовхати в плече назад. Це змушує противника розгорнути плечі вліво, відхилитися назад, перенести вагу тіла на п'яти. Не даючи йому можливості зробити крок назад, сильним захопленням перешкоджати повороту в ту чи іншу сторону. Потім зробити крок лівою ногою і поставити її з зовнішнього боку правої ноги противника, не перестаючи натискати руками в тому ж напрямку.

Швидко поставити праву ногу між ніг супротивника, посилити тиск нахилом тулуба вперед і, натискуючи руками, збити супротивника на спину.

Дії ніг можуть виконуватися і в іншій послідовності: спочатку зробити крок правою ногою, а потім лівою. При низькій фронтальній стійці ліву ногу поставити між ніг супротивника, а праву - поставити поруч (Мал. 3).

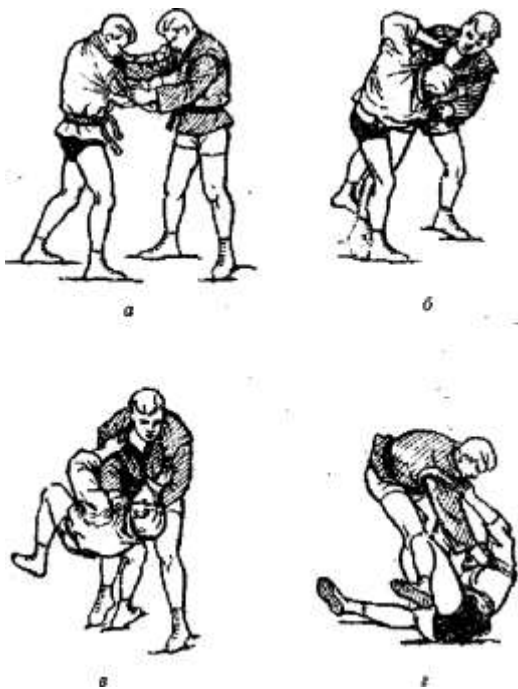
**2. Збиття вперед.** Згинаючи руки в ліктях, притягнути противника до себе, одночасно зробити крок правою ногою вправо і тим самим нахилити супротивника вперед; противник, перенісши вагу тіла на носки, на якусь мить упреться в ліве плече атакуючого. У цей момент поставити праву ногу носком всередину і, приставляючи ліву ногу до правої, повернути тулуб вліво, ставши обличчям у напрямку руху противника. При цьому змінити напрямок дій рук: лівою тягнути вниз - вліво, правою штовхати ліве плече противника вгору - вперед (Мал. 4).



Мал. 4

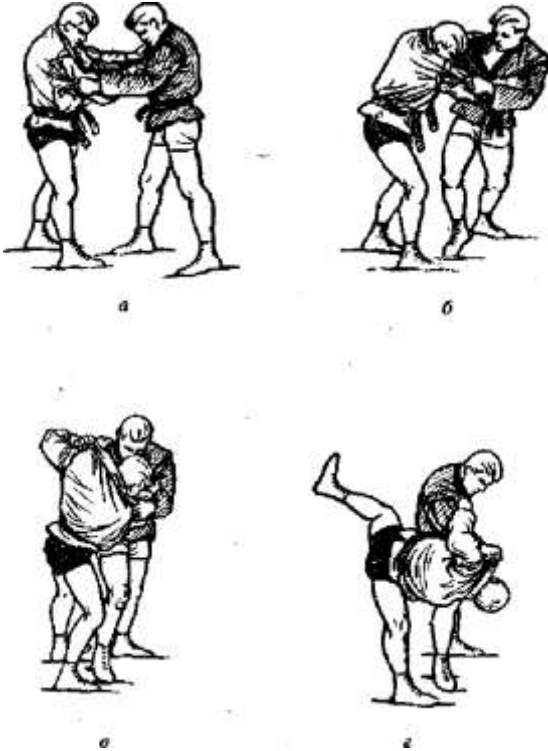
Лівою рукою тягнути противника вниз, правою штовхати тому. Одночасно ліву ногу переставити вперед - вліво з зовнішнього боку правої ноги противника, а праву - вперед між його ніг. При цьому змінити напрямок дій рук: штовхати обома руками навскіс тому - вниз.

У першій фазі цього прийому противник коштує в основному на ступні лівої ноги і на п'яті правої ноги. В останній стадії звільняється від навантаження і носок лівої ноги противника; противник стоїть на п'ятах обох ніг і, продовжуючи відхилятися назад, падає на спину (Мал. 5).



Мал. 5

**4. Збивання вправо - вперед.** Лівою рукою притягти праву руку супротивника до свого боку, тим самим змушуючи його стати на носок правої ноги, і одночасно правою рукою натискати вліво - вгору - назад. Коли супротивник відхилиться вправо - вперед, поставити ліву ногу назад за свою праву ногу на носок і, повертаючи тулуб вліво, швидко змінити дії рук - обома руками штовхати супротивника навскіс вниз - вперед; він впаде на спину (Мал. 6).



Мал. 6

**5. Виведення з рівноваги ногами** не слід розуміти в прямому сенсі цього виразу: ноги при цьому відіграють основну роль, але контакт з противником здійснюють все ж руки, якими атакуючий збиває супротивника.

Захоплення робиться не дуже жорстко, але досить міцно, щоб до деякої міри скувати дії противника.

Противник не повинен помічати зміни положення тіла атакуючого при перестановці їм ніг.

Руки повинні бути завжди готові виконати збивання або кидок супротивника в будь-якому напрямку.

**6. Виведення з рівноваги тулубом.** При виведенні супротивника з рівноваги відіграють величезну роль різні нахили, повороти навколо своєї осі, повороти плечового пояса, тазу і голови. Всі описані способи виведення з

рівноваги руками і переміщенням стають значно ефективніше, якщо будуть поєднуватися з нахилами тулуба вперед, у бік або поворотами вправо, вліво.

Найкраще виведення супротивника з рівноваги вийде тоді, коли атакуючий переміститься, займе правильне положення, добре виконає дії руками і в тому ж напрямку схилить або поверне тулуб. Тоді в одному напрямку на супротивника будуть впливати три сили і, якщо вони будуть докладені в правильній послідовності і з великою швидкістю, противник не зможе чинити опір такому потужному натиску.

### **3. Навчання техніці кидків**

*Кидками* називаються прийоми, за допомогою яких переводять противника з положення боротьби стоячи в положення лежачи. При цьому кидок повинен бути проведений так, щоб забезпечувався політ або чітке падіння супротивника.

*Підніжками* називаються такі кидки, при виконанні яких атакуючий перекидає супротивника через свою ногу, підставлену до його ніг.

Залежно від того, з якого боку підставляється нога атакуючого до ніг супротивника, підніжки називаються задньої, передньої, бічної, з коліна.

**Задня підніжка (основний варіант).** Борці у правому нападаючому положенні. Перенести тяжкість свого тіла на праву ногу, ривком лівою рукою вперед - вправо і поштовхом правою рукою назад - вгору - вправо відхилити противника назад - вправо. Коли супротивник перенесе тяжкість свого тіла на праву ногу, повернути носок лівої ноги вліво і зробити крок лівою ногою вперед - вліво. Потім зігнути в коліні ліву ногу на відстань невеликого кроку з зовнішнього боку правої ступні супротивника, на одному рівні з нею. За рахунок поштовху своєю правою ногою і нахилу тулуба вперед - вліво по напрямку руху носка лівої ноги перенести тяжкість свого тіла - на ліву ногу. Звільнену від навантаження праву ногу пронести між своєю лівою ногою і правою ногою супротивника вліво - вперед і підкошуються рухом вправо - назад поставити її, випрямивши на всю ступню ззаду ніг супротивника.

Якщо противник стоїть широко розставивши ноги, поставити праву ногу ззаду правої ноги противника так, щоб підколінних згином правої ноги підбити в підколінний згин правої ноги противника (мал. 7).



а



б



в



г

Мал.7

При високій правій стійці, коли ліва нога супротивника поставлена близько до правої, атакуючий підставляє свою праву ногу під обидві ноги супротивника так, щоб ахіллесова сухожилля його правої ноги виявилось притиснутим впритул до ахіллесову сухожилию лівої ноги противника.

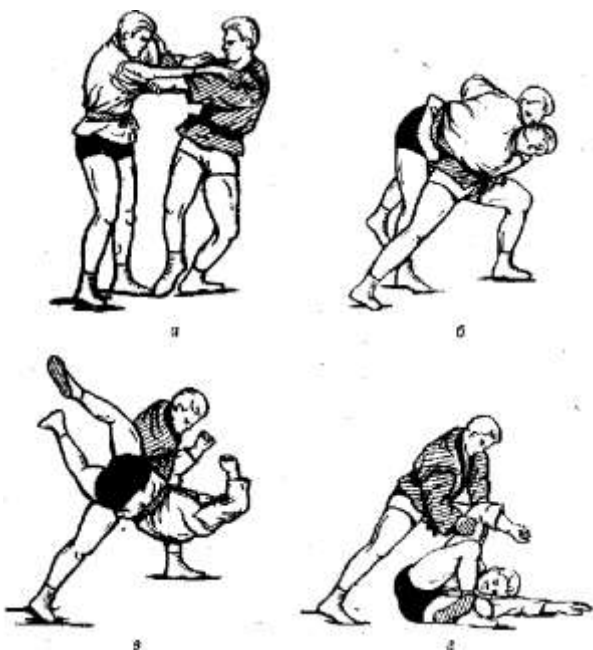
У момент перенесення ваги свого тіла на ліву ногу атакуючий збільшує зусилля, збиває супротивника вправо - назад за рахунок тиску грудьми на праву руку противника і руху правою рукою вперед - вліво. У цей момент можна правою рукою обхопити шию противника і відхилити його голову назад - вправо.

Одночасно з постановкою правої ноги на килим збільшити зусилля, збиває супротивника вправо - назад за рахунок повороту плечового пояса вліво і швидкого нахилу тулуба вперед - вліво. Противник перевалився через випрямлену праву ногу атакуючого і впаде спиною до його лівого носку.

**Передня підніжка (основний варіант).** Борці - у правому нападаючому положенні.

Запам зігнути праву ногу вперед між ніг супротивника, ближче до носка його правої ноги, повернувши шкарпетку всередину. Перенести тяжкість свого тіла на праву ногу і, повертаючи тулуб вліво, потягнути противника лівою рукою вперед, а правою штовхати назад вправо - вгору.

Для збереження рівноваги противник буде сильно упиратися правою ногою і, повертаючи тулуб вліво, нахилитися вперед - вліво. У цей час, розслабивши праву руку і посилаючи лікоть вліво - вгору під праве плече противника, повернутися наліво кругом на правій нозі спиною до супротивника. Одночасно з поворотом кругом, продовжуючи тягнути лівою рукою вперед дугоподібним рухом вниз - вліво, поставити зігнуту ліву ногу із зовнішнього боку носка лівої ноги противника, повернувши шкарпетку якомога більше вліво.



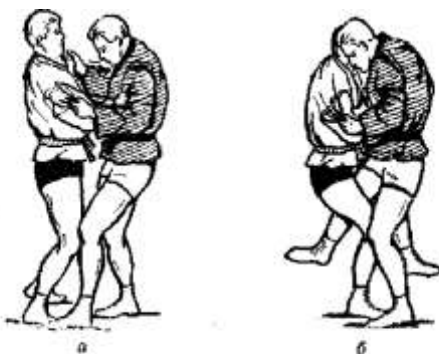
Мал. 8

Перенести тяжкість свого тіла на ліву ногу, а звільнену від навантаження праву ногу підкошуються рухом вправо - назад поставити на всю ступню попереду правої ноги противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався в коліно правої ноги противника, а носок був в одному напрямку з носком його правої ноги. Нахилити супротивника вперед і покласти собі на спину. Впираючись правою ногою в килим, продовжуючи поворот плечового пояса і голови вліво і нахилиючись вперед, лівою рукою продовжувати тягнути противника вперед - вліво - вниз. Передпліччям правої руки, впираючись у праве плече противника знизу, ближче до тулуба, штовхати його вгору - вперед. Противник перевалився через відставлену праву ногу атакуючого і, повертаючись

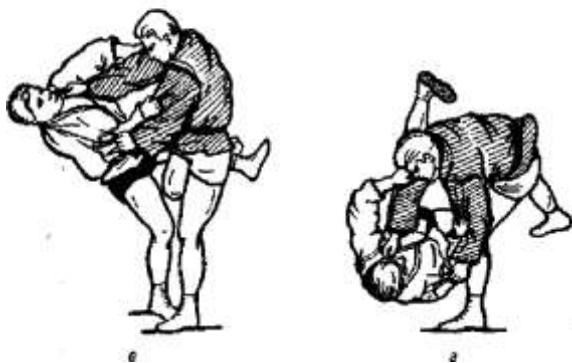
в повітрі, впаде спиною на килим біля носка його лівої ноги (мал. 8). Передня підніжка може проводитися і з іншими захопленнями: захватом руки і пояси, обох рук, руки та шиї, руки і ноги і т. д.

*Зачепами* називаються такі кидки, при яких атакуючий зачіпляє гомілкою або стопою ногу супротивника і, піднімаючи її, відводить у будь-який бік. Коли супротивник залишається стояти на одній нозі, атакуючий поштовхом рук збиває його.

**Зачеп зсередини (основний варіант).** Атакуючий - у правому нападаючому положенні, супротивник - у фронтальній стійці.



Ліву рукою потягнути супротивника за праву руку вперед - вправо. Ривком правою рукою нахилити його вперед - вниз до свого правого боку. Противник зігне ноги в колінах і буде випрямляти тулуб, щоб відновити стійке положення.



У момент випрямлення тулуба штовхнути противника правою рукою назад, а лівою - назад - вниз.

Зробити невеликий крок лівою ногою вперед і поставити її зігнутою в коліні ближче до носка правої ноги противника.

Мал. 9

Перенести тяжкість свого тіла на ліву ногу, праву ногу пронести вгору - вперед між ніг супротивника і, повертаючи стопу п'ятою вправо і згинаючи ногу в коліні, підбити задньою стороною верхньої частини гомілки в підколінний згин правої ноги противника. Одночасно з підбивом гомілкою ривком правим стегном тому - вправо - вгору, різким випрямленням лівої ноги, посилюючи поштовх руками назад - вниз, нахилом тулуба вперед - вниз, кинути супротивника спиною на килим (Мал. 9).

*Кидка через спину* називаються такі кидки, коли борець перекидає супротивника через свою спину.

Кидки через спину способом повороту спиною до супротивника і способом захоплення противника мають велику кількість різних варіантів, але принцип проведення кидка завжди залишається тим же. При повороті спиною до супротивника ноги повинні бути зігнуті в колінах, спина пряма, тулуб подано вперед, тяжкість тіла перенесена на шкарпетки.

Противника будь-якими захватами треба щільно притиснути грудьми до спини атакуючого так, щоб він лежав по діагоналі спини, тобто від лівої сідниці до правого плеча або від правої сідниці до лівого плеча. При такому положенні противника атакуючий піднімає його, випрямляючи ноги, а потім перевертає і скидає зі спини нахилом і поворотом тулуба убік і ривком руками.

Повертатися до супротивника боком і притискати його поперек своєї спини було б грубою помилкою, тому що при такому положенні противника дуже важко перевернути його через свою спину поворотом тільки плечового пояса.

**Кидок через спину (основний варіант).** Борці - у правому нападаючому положенні.

Праву зігнуту в коліні ногу поставити попереду або з внутрішньої сторони ступні правої ноги противника. Носок правої ноги якомога більше розгорнути всередину, тулуб трохи повернути вліво, наблизивши праве плече до супротивника. Впираючись носком правої зігнутої ноги, лівою рукою тягнути противника вперед - вгору або вперед; правою рукою штовхати вгору - вправо.

Противник відхилиться вправо і для збереження стійкого положення, впираючись правою ногою, буде відхилити тулуб вліво. У цей момент, розслабивши захоплення правою рукою, послати коліно правої ноги вперед у напрямку носка своєї правої ноги. Перенести тяжкість свого тіла на зігнуту праву ногу, продовжуючи лівою рукою сильно тягнути противника вперед. Повернутися наліво кругом так, щоб ліва сідниця виявилася навпроти внутрішньої частини правого стегна противника. Починати поворот наліво кругом потрібно тазом і одночасно з поворотом дугоподібним рухом назад - вправо поставити зігнуту ліву ногу ззаду п'яти правої ноги, повернувши шкарпетку якомога більше вліво. Ліктьовим згином правої руки обхопити шию противника і притиснути його грудьми до своєї спини. Лівою рукою, продовжуючи тягнути противника вперед, притиснути його праву руку до верхньої частини своїх грудей. Подати

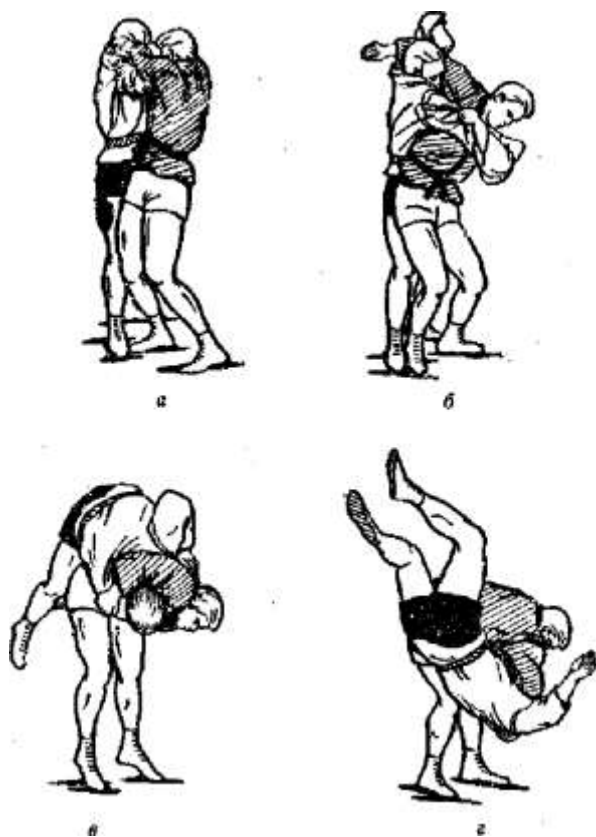


випрямлена тулуб вперед, перенісши вагу тіла на носки обох ніг так, щоб противник сильно нахилився вперед і сперся грудьми на спину атакуючого (Мал. 10).



Мал. 10

Різно випрямляючи ноги, підбити сідницями у верхню частину правого стегна противника назад - вгору і одночасно, нахилиючись вперед і повертаючи плечі вліво, ривком руками вліво - вниз перекинути його через себе за носок своєї лівої ноги (мал. 11).



Мал. 11

Коли супротивник перевалився через тулуб атакуючого, але ще не торкнеться килима, відпустити захоплення правої руки, перехопивши нею праву руку супротивника. Ноги зігнути в колінах, тяжкість свого тіла перенести на п'яти і, випрямляючи тулуб, тягнути противника обома руками за праву руку вгору, у

напрямку до носків своїх ніг. Противник впаде спиною перед носками ніг атакуючого.

*Підсадом* називаються кидки, при яких атакуючий піднімає або перевертає супротивника за допомогою ніг.

За характером руху ці кидки можуть бути схожими на кидки тому, на кидок підхопленням і кидки через голову, коли атакуючий перекидає супротивника через себе не упором ноги в живіт, а підбиває гомілкою в підколінний згин або стегно противника. Найчастіше в змаганнях з боротьби самбо кидки через голову проводяться з подбивом гомілкою.

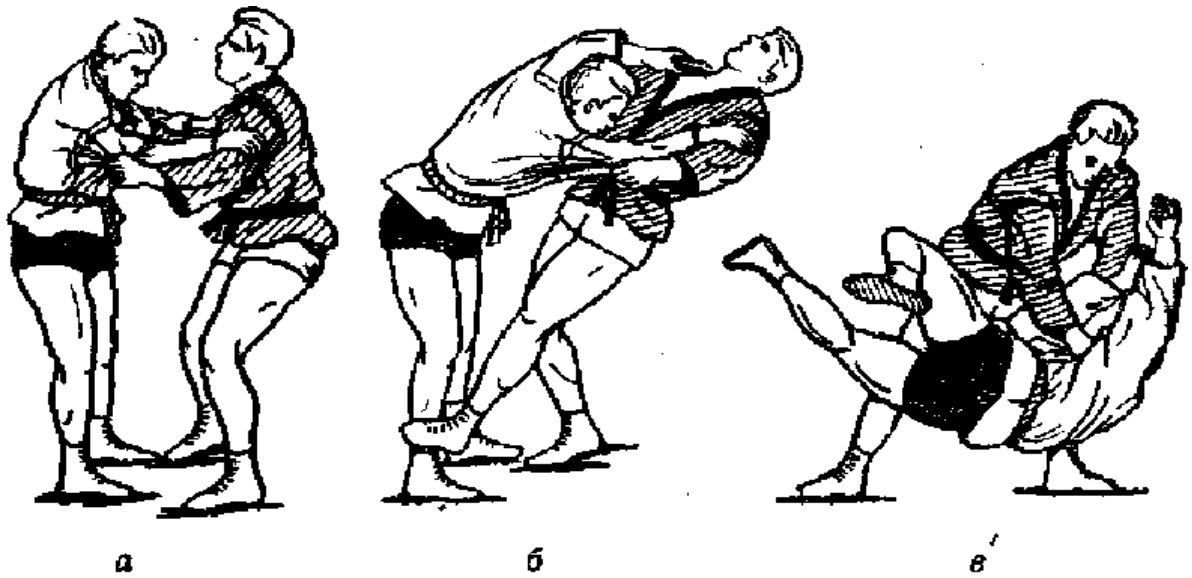
*Підсічками* називаються кидки, при яких кидок виконується шляхом вибивання опори з-під супротивника, тобто атакуючий стопою підбиває ногу супротивника і, відвівши її вбік, ривком руками кидає його.

Підсічка виконується палацовий частиною ступні махом - дугоподібним рухом вперед стегна і згинанням гомілки. Залежно від того, з якого боку підсікається стопа або гомілку супротивника, підсічки носять назви передніх, бічних, задніх, зсередини.

**Передні підсічки.** Борці - у правому нападаючому положенні.

Зробити крок правою ногою вперед - вправо, повертаючи носок всередину, поставити ногу, зігнуту в коліні, з зовнішнього боку у носка лівої ноги противника. Повертаючись наліво і відхиляючись назад, перенести тяжкість свого тіла на праву ногу. Ривком лівою рукою вперед - вниз до свого лівому боці, а правою вправо - вгору - вперед сильно відхилити противника вправо - вперед. Коли супротивник перенесе тяжкість свого тіла на носок правої ноги, підбити його в підйом або в нижню частину правої гомілки палацовий частиною ступні своєї лівої ноги. Одночасно з подбивом посилити ривок руками поворотом голови і плечей вліво, прогином тулуба і випрямлення опорної ноги (Мал. 12).

Для збереження рівноваги в момент падіння супротивника махом відвести ліву ногу назад - вліво і, повертаючи носок вліво, поставити її зігнутою в коліні. Правою рукою перехопити лівий рукав противника у ліктьового згину і потягнути його до носка своєї лівої ноги.



Мал. 12

**Бокова підсічка (основний варіант).** Борці - у правому нападаючому положенні. Праву ногу повернути носком всередину і перенести на неї вагу тіла. Обома руками потягнути противника вперед - вліво - вгору (у напрямку до свого правого плеча). Противник нахилиться вліво - вперед і перенесе тяжкість свого тіла на ліву ногу, піднімаючи п'яту правої ноги від килима.

У цей момент підбити палацовий частиною лівої ступні стопу правої ноги противника збоку. Піднімаючи за рахунок згинання лівої ноги в коліні праву ногу супротивника вправо - вгору, зробити ривок лівою рукою вперед - вправо - вниз, а правою вправо - вгору.

Одночасно поворотом голови і плечей вліво, прогином тулуба і випрямленням правої ноги посилити ривок руками. Противник відхилиться вперед - вправо і, повертаючись в повітрі, впаде спиною на килим. Коли його падіння визначиться, махом відвести ліву ногу вліво - назад в напрямку падіння супротивника і поставити її зігнутою в коліні на килим (Мал. 13).

Правою рукою захопити правий рукав противника у ліктьового згину і потягнути його до носка своєї лівої ноги.



Мал. 13

Кидок із захопленням ніг. Кидки із захопленнями за ноги в боротьбі самбо мають широке поширення.

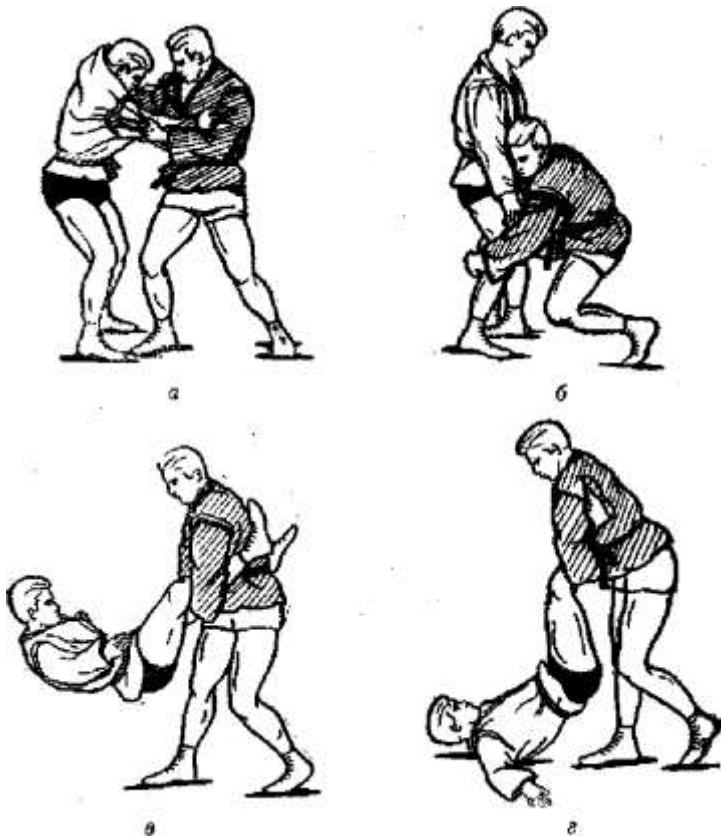
Деякі кидки проводяться з додатковими захватами за ноги: підніжки, підсічки, відхопити, кидки через плечі, кидки захопленням за п'яту, захопленням за гомілку або за стегно і різні перевороти. Але є кидки, які виконуються тільки захопленнями за ноги, захопленням за п'яту і упором в коліно, захопленням обох ніг, роздільним захопленням обох ніг.

### **Кидки захопленням ніг *спереду*.**

Борці - у правому нападаючому положенні (мал. 14). Ривком руками вперед - вниз нахилити супротивника вперед. Для того щоб знову зайняти початкове положення, противник буде розгинатися і сильно напружувати праву ногу. У цей момент відпустити захоплення правою рукою і штовхнути противника лівою рукою назад - вниз. Противник відхилиться назад - вправо. Одночасно з поштовхом лівою рукою зробити крок правою ногою вперед і поставити її зігнутою в коліні між ніг супротивника. Нахилитися вперед - вліво, голову пронести під ліву руку противника. Правим плечем впертися в низ живота противника з правого боку. Правою рукою захопити підколінний згин лівої ноги противника, а лівою рукою - підколінний згин його правої ноги. За рахунок поштовху лівою ногою вперед штовхнути противника своїм правим плечем вниз

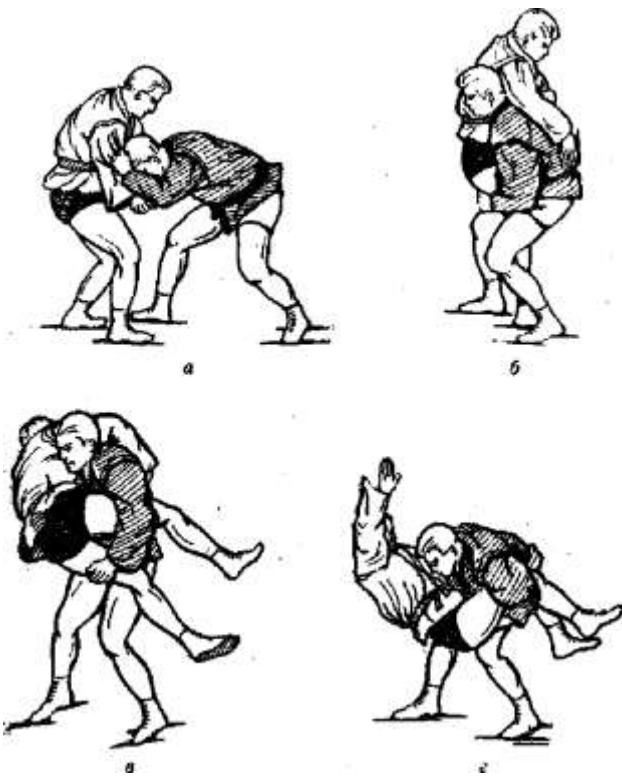
живота назад, а руками зробити сильний ривок за його ноги на себе вгору, одночасно розводячи їх в сторони.

Противник сильно відхилиться назад і впаде на спину. Коли падіння супротивника позначиться, підставити ліву ногу до правої ноги. Випрямити тулуб і, притримуючи гомілки супротивника передпліччями знизу, плечовий частиною рук притиснути їх до своїх боків. Противник м'яко впаде на килим лопатками.



Мал. 14

**Кидок захопленням обох ніг, виносячи ноги в сторону.** Борці - у правому нападаючому положенні. Початок кидка виконувати, як і при кидку захопленням ніг спереду, коли супротивник, намагаючись уникнути падіння назад, сильно нахилиться вперед і для упору відставить ногу назад; підставити ліву ногу до правої і, розгинаючись, підняти противника вгору. Утримуючи супротивника на своєму правому плечі, правою рукою відвести ліву ногу супротивника вліво і лівою рукою захопити обидві ноги противника. Відводячи лівою рукою ноги супротивника вліво - назад, правою рукою обхопити його тулуб (Мал. 15). Зігнути ноги в колінах і, нахилиючись вперед, кинути супротивника спиною на килим. У момент падіння супротивника притримувати його правою рукою знизу.



Мал. 15

Найбільш сприятливі моменти для проведення кидків захопленням обох ніг: противник намагається захопити пояс на спині атакуючого через його руку, сильно згинає ноги і тягне назад, захищаючись від кидка через плечі, стоїть в прямій стійці без захвату атакуючого, робить зустрічні рухи вперед - вниз.

Підготовкою для кидків захопленням ніг спереду можуть служити збивання вперед - убік, збивання тому, осаджування.

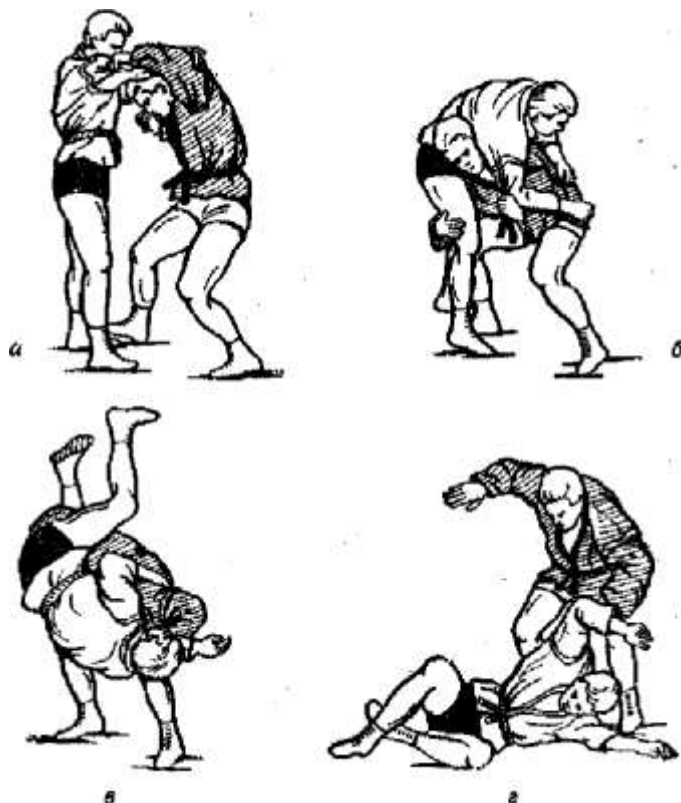
Захист від кидків захопленням ніг спереду: відставляючи ногу назад, збити атакуючого в положення лежачи; захватом рук або одягу на грудях піднімати атакуючого вгору.

Відповідні прийоми проти захоплення ніг спереду: кидки через голову, кидок падінням назад з поворотом кругом, зачіп зовні.

**Кидки через плечі («Млин»).** Кидки через плечі називаються такі кидки, коли борець перевертає супротивника через свої плечі. Кидки проводяться як в стійці, так і з падінням.

**Кидок через плечі (Основний варіант).** Борці - у правому нападаючому положенні. Лівою рукою захопити правий рукав противника зсередини - зверху

вище ліктьового згину або відворот його куртки з правого боку. Ривком лівою рукою вперед - вгору нахилити супротивника вперед. Повернутися вліво. Одночасно з кроком правою ногою вперед, поставивши її між ніг супротивника, нахилитися і присісти.

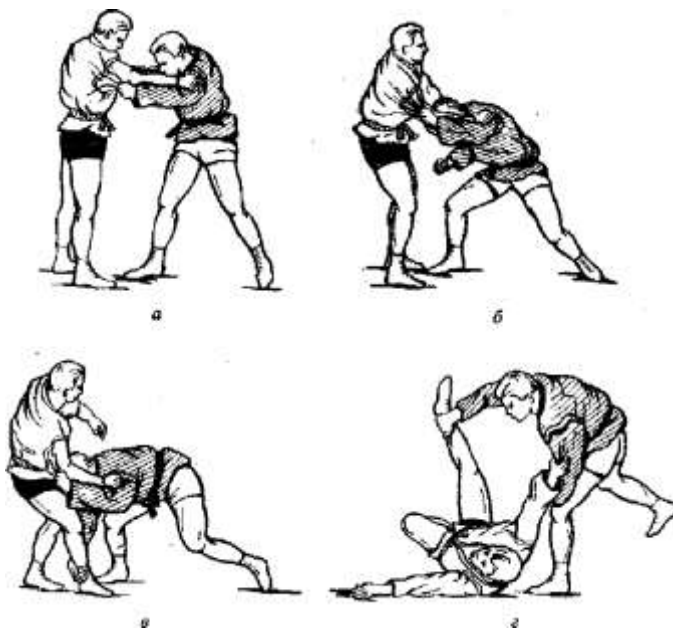


Мал. 16

Захопити правою рукою зсередини праву ногу супротивника за підколінний згин і притиснути верхню частину його стегна до правого боку своїх грудей. У момент падіння змінити напрямок тяги - лівою рукою тягти вниз - вперед. Різко випрямляючи ноги і спину, встати, утримуючи супротивника притиснутим до своїх плечей. Нахилившись вліво - вперед, поворотом плечей управо і ривком лівою рукою вниз - назад, а правою вгору - назад кинути супротивника спиною у напрямку свого лівого носка (Мал. 16). У момент падіння супротивника лівою ногою зробити крок назад - вправо і потягнути його лівою рукою до своїх ніг.

**Кидок захватом за п'яту.** Борці - у правому нападаючому положенні. Обома руками тягнути противника вперед - вліво - вгору в напрямку свого правого плеча. Тяжкість свого тіла перенести на зігнуту в коліні праву ногу. Противник нахилиться вліво - вперед і перенесе вагу тіла на носки обох ніг. За рахунок упору ніг і розгинання тулуба противник буде намагатися зайняти початкове стійке положення

У цю мить швидко відпустити захоплення правою рукою, а лівою рукою різко штовхнути противника вправо - назад. Зробити крок лівою ногою вперед - вліво, поставивши свій зігнуту в коліні ногу із зовнішнього боку носка правої ноги противника. Одночасно з кроком лівою ногою нахилити тулуб у напрямку носка своєї лівої ноги, а правою рукою захопити зсередини п'яту правої ноги противника (мал. 17). Штовхаючи противника лівою рукою в колишньому напрямі, ривком правою рукою винести захоплену ногу супротивника можливо більше вправо - вгору, кинути його спиною у напрямку свого лівого носка. Коли падіння супротивника позначиться, випрямляючи тулуб і свою ліву ногу, потягнути його лівою рукою вгору.



Мал. 17

Проводити захоплення за п'яту противника можна й іншим способом, не роблячи кроки лівою ногою вперед, а нахилиючись і присідаючи на обох ногах. Якщо противник в момент нахилу атакуючого зробить крок правою ногою назад - вправо, то можна, повертаючи кисть своєї правої руки великим пальцем всередину - вниз, захопити зсередини п'яту лівої ноги противника і провести кидок таким же способом, як і при захопленні п'яти правої ноги. Найбільш сприятливі моменти для проведення кидка захватом за п'яту: противник схрещує ноги, сильно згинає ноги, тягне атакуючого на себе. Підготовка для проведення кидка: збивання назад - убік. Захист від захоплення за п'яту: відставити ногу назад, тягнути противника на себе вгору, захопивши його одяг спереду.

**Підхвати.** Підхватами називаються такі кидки, які виконуються підбиваючи ніг супротивника стегном або гомілкою.

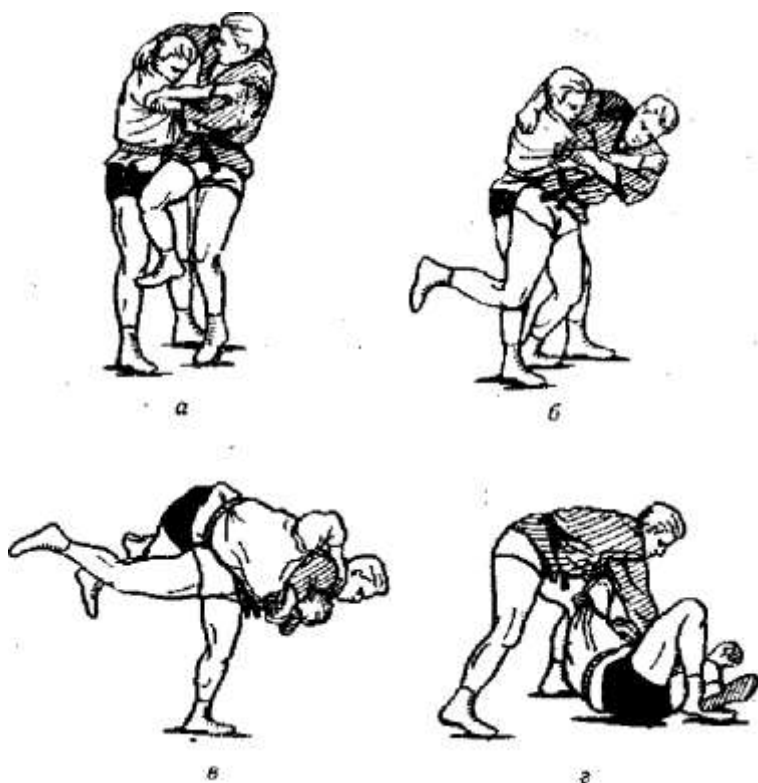


Залежно від того, з якого боку підбивається нога супротивника, вони носять назви: передній, бічний, зсередини. Кидки з Підбиваючи ноги противника задньою стороною гомілки в підколінний згин називаються підхватами. Кидки підхопленням зсередини мають багато різновидів, які різняться способами виконання повороту кругом і підбиваючи ноги противника. Крім того, підхоплення зсередини може проводитися як у розвитку руху противника, так і ґрунтуватися на використанні його опору небудь дій атакуючого.

Підхвати можна виконувати з найрізноманітнішими захопленнями.

**Передній підхоплення.** Борці - у правому нападаючому положенні. Поставити праву зігнуту ногу ближче до носка правої ноги противника, повернувши шкарпетку всередину. Впертися носком правої ноги і, повертаючись вліво, ривком лівою рукою вперед - вгору, а правою рукою вгору - вправо відхилити противника вперед - вправо. Перенести тяжкість свого тіла на праву ногу. Ліву ногу дугоподібним рухом назад - вправо поставити зігнутою ззаду п'яти своєї правої ноги і повернутися кругом так, щоб права сідниця виявилася близько внутрішньої сторони правого стегна противника.

Щоб зберегти стійке положення, противник сильно упреться правою ногою і буде нахилити тулуб вліво. У цей момент перенести тяжкість свого тіла на ліву ногу і, продовжуючи тягнути лівою рукою вперед, правим передпліччям впертися в ліве плече противника, штовхаючи його вгору - вправо і притискаючи до свого правого боку. Одночасно випрямити свою ліву ногу і підкошуються рухом правої ноги вправо - назад підбити задньою стороною стегна праве стегно супротивника попереду. Посилити ривок руками вперед - вліво - вниз поворотом голови і плечей вліво і нахилом тулуба вперед - вліво. Перевернути противника через своє праве стегно і кинути спиною до носка своєї лівої ноги (мал. 18).



Мал. 18

Коли падіння супротивника позначиться, зігнути ліву ногу в коліні і, подаючи тулуб назад, поставити праву ногу на носок позаду - праворуч від лівої ноги. Правою рукою захопити ліву руку противника і потягнути його обома руками до носка своєї лівої ноги.

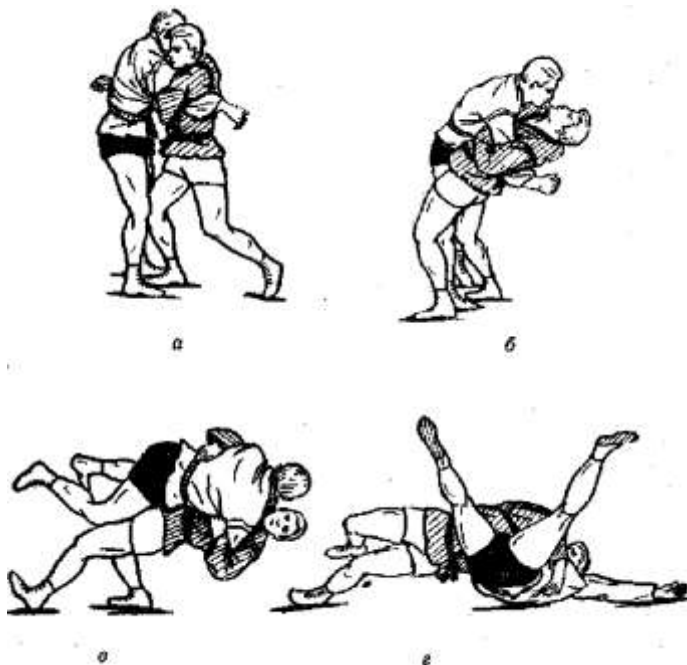
Підхоплення можна проводити і з іншими захопленнями: лівої руки і пояси на спині або спереду, руки та шиї, руки і коміра ззаду, двох рук скрестно і т.д.

Кидків тому називаються такі кидки, які виконуються за рахунок прогину і падіння назад.

**Кидок назад із захватом руки і тулуба. Борці - у правому нападаючому положенні.** Противник захоплює правою рукою пояс на спині під руки атакуючого.

Передпліччям лівої руки обхопити знизу, ближче до тулуба, праву руку противника і затиснути її між плечем і передпліччям. Правою рукою під лівої руки противника обхопити його тулуб поперек. Впираючись правою зігнутою ногою, відхилити противника вправо. Запам ліву зігнуту ногу із зовнішнього боку правої ноги противника і притиснути її внутрішньою стороною стегна до зовнішньої сторони його стегна. Притиснути противника до верхньої частини своїх грудей, випрямити спину і трохи відхилити тулуб назад, голову тримати

праворуч від голови супротивника, тяжкість тіла розподілити рівномірно на обидві зігнуті ноги. Випрямляючи ноги, підняти противника і, сильно прогинаючись, відхилити тулуб назад, відкинути голову назад і повернути її убік кидка, впасти назад. При цьому руками зробити рух вгору, а животом підбити супротивника вперед - вгору. Чи не торкаючись головою килима, повернутися вліво у бік захопленої руки і притиснути супротивника спиною до килима (Мал. 19).



Мал. 19

Комбінації з кидків. Комбінацією з кидків називається перехід від виконання одного кидка до виконання іншого.

Комбінації з кидків потрібно складати з таким розрахунком, щоб противник, захищаючись від кидка, прийняв положення, найбільш сприятливі для проведення атакуючим іншого кидка.

Борець, складаючи комбінацію з кидків, повинен виконувати рівноцінно як перший кидок, так і другий. При цьому обидва кидки повинні виконуватися з однаковим захопленням. Найчастіше повторна атака вдається тоді, коли противник робить сильний опір першого кидку, другий кидок комбінації має будуватися тільки на використанні сили та напрямку руху противника.

Комбінації можна складати і за іншим принципом: спочатку атакуючий проводить помилкову атаку і при захисті супротивника від неї переходить до

проведення основного кидка. Однак такі комбінації менш ефективні, так як при слабкій реакції противника на удавану атаку важко перейти до основного кидку.

#### **4. Навчання техніці боротьби в партері**

Загальні вказівки. Положення лежачи в боротьбі самбо вважається таким, коли борці стосуються килима не тільки своїми ступнями, а й ще який-небудь частиною тіла. Мета сутички в положенні боротьби лежачи полягає в тому, щоб змусити противника відмовитися від продовження сутички, застосувавши больовий прийом, або утримати його певний час притиснутим до килима лопатками.

У боротьбі лежачи положення самбіста, що знаходиться зверху, більш вигідно для проведення будь-яких прийомів, так як він тисне на супротивника вагою свого тіла, а його власні рухи вільні. Він може безперешкодно займати положення з будь-якого боку противника і проводити будь захвати.

Більш скрутно положення нижнього борця, особливо коли він лежить на спині. У такому положенні борець не має можливості повністю використувати силу рук і ніг; руху його скуті, що значно полегшує застосування противником утримання і больових прийомів.

Для перекладу борця в положення лежачи на спині застосовуються, крім кидків завалювання, і різні перевертання.

#### **Перевертання захопленням рук збоку. Противник - в положенні рачки.**

Приставити коліно правої ноги до коліна лівої ноги супротивника, а ліву ногу поставити на всю ступню на одній лінії з його руками. Обхопити руки супротивника обома руками: лівою рукою захопити його праву руку з боку голови, ближче до ліктя, а правою - захопити праву руку противника у ліктьового згину-під його грудей. Підвести своє праве плече більше під груди супротивника і, притискаючи його руки до своїх грудей, плечима і грудьми штовхнути противника вперед - в сторону - вгору. Противник перевернеться через своє праве плече на спину (Мал. 20).



Мал. 20

**Навчання проведення утримань.** Утриманнями називаються такі дії, за допомогою яких борець притискає свого супротивника до килима спиною і утримує його в такому положенні протягом певного часу.

**Утримання збоку.** Противник лежить спиною на килимі. Сісти на килим біля правого боку противника якомога далі від нього і притулитися верхньою частиною свого правого боку до боку і грудей противника. Правою рукою обхопити шию противника, а лівою захопити верхню частину його правого рукава, притиснувши плечем праве передпліччя противника до свого боку. Праву ногу витягнути вперед і, повернувши шкарпетку вправо, впертися зовнішньою стороною стопи в килим, а ліву ногу поставити на килим, повернувши її вліво так, щоб стегно виявилось перпендикулярним тулубу противника. Нахилити голову якомога більше вперед - вліво (мал. 21).



Мал. 21

При спробі противника звільнитися від утримання переверотом через голову потрібно сильніше впертися правою ногою в килим і, натискаючи на груди супротивника своїм тулубом, правою рукою підняти його голову.

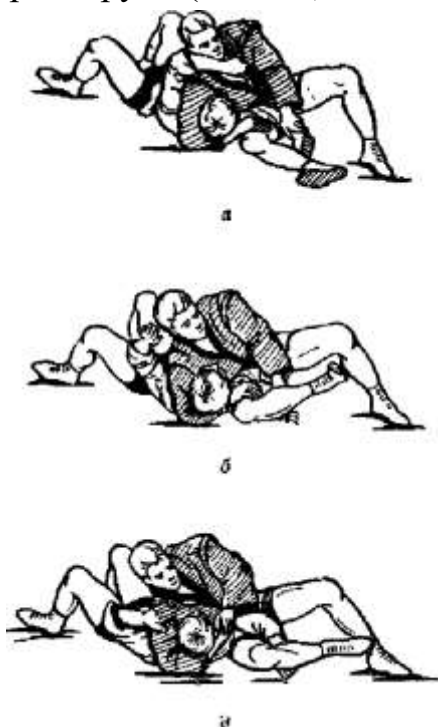
При спробі противника перекинути атакуючого через себе потрібно, спираючись верхньою частиною правого боку на груди супротивника, відсуватися від нього у напрямку до ступні своєї лівої ноги.

### ***Навчання проведенню больових прийомів на руки і ноги***

За допомогою больових прийомів впливають на суглоби рук або ніг супротивника, викликаючи спочатку болуче відчуття, подальше ж проведення прийому може призвести до розтягування зв'язок або до розривів суглобових сумок.

**Вузол ногою.** При захисті супротивника від утримання збоку захопити лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника (хвватом зверху). Підводячи праве стегно під праве плече противника і натискаючи лівою рукою на зап'ясті його правої руки, перегинати його лікоть через стегно. Захищаючись від больового прийому, противник поверне передпліччя долонею у напрямку до своєї голові і зігне руку в ліктьовому суглобі.

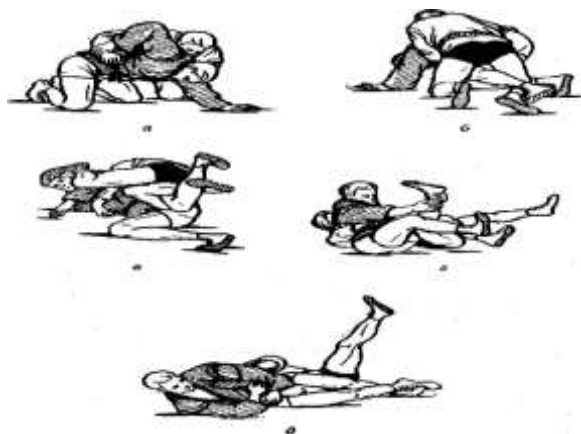
Віджати вперед - вниз за своє праве стегно кисть правої руки супротивника. Піднімаючи вгору і згинаючи в коліні, накласти гомілку правої ноги на зап'ясті його правої руки (мал. 22).



Мал. 22

Наближаючи праву зігнуту ногу до своєї лівій нозі і одночасно піднімаючи вгору - вперед правий тазостегновий суглоб, натиснути низом живота на плече противника. Рука противника буде викручені в плечовому суглобі назвні.

**Важіль коліна від перевероту противника через себе.** Атакуючий - в положенні рачки. Противник стоїть на колінах з лівого боку атакуючого і намагається перевернути його захватом шиї з-під далекої руки. У цьому випадку треба пронести ліву ногу між ніг супротивника і зачепити стопою гомілку його правої ноги. Правою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника і притиснути його до своїх грудей. Притиснути гомілку своєї правої ноги до правого коліна противника з зовнішнього боку. Спираючись на лікоть правої відведеної в сторону руки, прийняти положення сидячи на правій сідниці і швидко, перекочуючись на таз, лівою ногою підкинути вгору праву ногу супротивника. Противник впаде на правий бік. Під час падіння супротивника на бік схрестити ноги і затиснути його стегно між своїх стегон. Відпустивши зап'ястя правої руки супротивника, швидко нахилитися вперед, захопити гомілку його ноги обома руками і перегинати колінний суглоб правої ноги проти природного згину через верхню частину свого лівого стегна (Мал. 23).



Мал. 23

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ  
кафедра фізичного виховання

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА  
ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Лекція 3,4  
(4 годин)

Розробник:  
Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту.  
Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

2023



## План

1. Загальні основи методики навчання.
2. Проведення змагань, основні правила та вимоги.
3. Техніка безпеки.
4. Первинна, долікарська допомога.

## КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дати визначення терміну тренування.
2. Дати визначення методика навчання.
3. Перелічіть які існують методи навчання.
4. Які існують фази формування рухових навичок.
5. Дати визначення терміну «Позитивний перенос»
6. Дати визначення терміну «Негативний перенос»
7. Які існують види змагань?
8. Які існують способи проведення змагань?
9. Перелічіть склад суддівської колегії.
10. Скільки секунд має тривати утримання для отримання 4-х балів?

## ЛІТЕРАТУРА

1. Національна федерація самбо України, правила змагань
2. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
3. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82с.
4. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
5. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
6. Шляхов А.А. « Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.
7. Безпека життєдіяльності / [Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О.] – Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. – 350 с.
8. [https://drive.google.com/file/d/1\\_KZZcXDIV2djRyoBr1apVt6TkgQU-nUy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_KZZcXDIV2djRyoBr1apVt6TkgQU-nUy/view?usp=sharing)

## 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

Навчання і тренування у боротьбі самбо є двома непорушно пов'язаними між собою частинами єдиного педагогічного процесу. Під терміном *навчання* розуміється, в першу чергу, набування самбістами нових знань і технічних навичок в боротьбі.

Тренування – це, головним чином, вдосконалення набутих навичок і розвиток функціональних можливостей спортсмена, що забезпечує зростання спортивних результатів.

В процесі навчання вдосконалюються фізичні якості спортсменів і підвищується їх тренуваність. В той самий час, тренування швидкісних якостей і витривалості пов'язане зі зміцненням рухової навички.

Єдиний навчально-тренувальний процес починається з навчання техніці. Лише на основі оволодіння учнями необхідними навичками боротьби можна починати тренування витривалості, швидкості та ін. Навчання буде успішним в умовах спільної діяльності педагога і учня, при керівній ролі педагога і свідомості та активності школярів на уроці.

Основними завданнями процесу навчання є:

1. Набування спеціальних знань.
2. Оволодіння технікою боротьби у стійці та партері.
3. Вироблення уміння використовувати їх у змаганнях.
4. Формування рухових навичок.

**Методика навчання** – це система методів, методичних прийомів, форм організації занять під час вивчення конкретного кидка.

Існують загальні для всіх видів спорту задачі методики навчання:

1. Встановити необхідну послідовність вивчення матеріалу, виробити уміння і навичку.
2. Знайти найбільш короткі шляхи оволодіння окремими елементами техніки.

Методика навчання оснований на важливих дидактичних принципах, які є основою правильного формування навички. Вони визначають шляхи викладання у відповідності з цілями освіти і закономірностями засвоєння знань. Дані принципи розповсюджуються не лише на методику навчання, а й на методику тренування.

*Принцип свідомості й активності.* Реалізація даного принципу в процесі вивчення техніки пересування на лижах закладається в усвідомленні цілі, завдань, результатів виконання окремої вправи та вміння самостійно контролювати та оцінювати свої рухові дії. Кожен самбіст повинен свідомо підходити до процесу навчання, знати цілі й завдання кожного етапу навчання, розуміти всі технічні прийоми. Даний принцип вимагає активності від учнів, виявлення ними ініціативи і творчості. Важливе значення має також підтримання постійного інтересу до

занять, які повинні бути цікавими, емоційними, різноманітними, що забезпечить активне і свідоме відношення учнів до навчального матеріалу.

*Принцип систематичності й послідовності.* Даний принцип потребує визначеної, науково обґрунтованої системи навчання, дотримання методичної послідовності проходження навчального матеріалу. Дотриманні принципу систематичності досягається оптимальною частотою занять і тривалістю відпочинку між ними. Необхідно використовувати основні дидактичні правила: від легкого – до важкого, від простого – до складного, від невідомого – до відомого, від незасвоєного – до засвоєного.

*Принцип наочності* передбачає використання методу показу в процесі навчання. Під час реалізації даного принципу не треба недооцінювати і роль слова. Воно повинно доповнювати і уточнювати бездоганний показ вправи вчителем або за допомогою наочних посібників (плакатів, кінограм, відеофільмів тощо).

*Принцип доступності.* Необхідно, щоб завдання на кожному етапі навчання відповідали можливостям учнів. Перевантаження викликає перевтому і знижує інтерес дітей до занять та їх ефективність. В той самий час, не можна дуже полегшувати завдання, позбавляючи учнів необхідності напружуватися, що також призведе до втрати інтересу до занять і знизить ефективність процесу навчання. Під час планування занять необхідно враховувати: фізичний розвиток, фізичну і технічну підготовленість, стать, вік та індивідуальні особливості учнів, а також погодні умови й якість спортивного інвентарю.

*Принцип міцності.* Важливими умовами реалізації даного принципу є багаторазове повторення кожної вправи, що робить рухові навички більш міцними. Існує декілька правил, якими необхідно керуватися під час реалізації принципу міцності навчання:

- 1) не потрібно розглядати багато кидків або больових на одному занятті;
- 2) вивчати техніку необхідно в полегшених умовах, а закріплювати і вдосконалювати – в різних умовах тренувань ( зал,стадіон);
- 3) на кожному занятті необхідно повторювати вивчене, вивчати нове і вдосконалювати складну техніку;
- 4) не потрібно допускати довготривалих перерв в заняттях;
- 5) необхідно систематично вести облік засвоєних прийомів техніки і оцінювати їх виконання.

*Принцип індивідуалізації.* До школи учні приходять з різним рівнем фізичної та рухової підготовленості. Цього не можна не враховувати під час навчання, особливо в молодших класах. Тому в школі принцип індивідуалізації здійснюється перш за все через групову роботу – розподіл дітей у класі на групи в залежності від рівня їх координаційних здібностей, а також шляхом надання індивідуальних домашніх завдань над підвищенням рівня відстаючої фізичної здібності дитини.

**Методи навчання** – це шляхи і способи навчальної роботи, за допомогою яких педагог передає свої знання учням. В самбо застосовуються три основні методи навчання техніці пересування на лижах:

1. *Словесний метод* використовується у вигляді лекцій, бесід, а також пояснення техніки і надання зауважень в процесі практичних занять. За допомогою слова формується уявлення про новий рух, подаються команди, проводиться підрахунок під час виконання нової техніки, виправляються помилки, впроваджуються виховні заходи тощо.

2. *Наочний метод* застосовується у вигляді показу частини або цілої вправи вчителем. Інколи можна використовувати демонстрацію різноманітних наочних посібників (фотографій, відео, діаграм, малюнків тощо). Однак, важливо вміти показати кидок спочатку повільно, звертаючи увагу учнів на окремі елементи, а лише тоді виконати його швидше та у комбінації з іншими кидками. Велику роль під час показу вправи має розташування класу для сприйняття окремих елементів кидка чи больового прийому.

3. *Практичний метод* застосовується у вигляді вправ, змагань, ігор, які виконують безпосередньо тренуваннях. Під час вивчення простих рухів застосовується цілісний метод: переміщення по килиму, підбір захвату, виведення з рівноваги суперника. Дані елементи виконуються після розповіді й показу в цілому кидка чи перевероту, спочатку в повільному варіанті, а потім швидкісному. Під час вивчення складно-технічних рухів застосовується цілісно-розчленований метод навчання.

Існує визначена послідовність при застосуванні даного методу:

- 1) назвати вправу;
- 2) показати вправу в цілому у звичайному темпі;
- 3) пояснити техніку виконання й умови застосування;
- 4) дати спробувати вправу за першою уявою учнів;
- 5) показати головний елемент кидка, пояснити і навчити даному елементу;
- 6) приступити до тренування кидка, що вивчається в цілому
- 8) вдосконалювати кидок чи переверот у швидкісному варіанті виконання (можна на час).

Під час проведення навчальної роботи всі методи застосовуються в комплексі. Словесний метод (розповідь) створює загальне уявлення про новий кидок, наочний метод (показ) доповнює й уточнює його конкретними деталями, а за допомогою практичного методу виробляється рухова навичка.

**Методичні прийоми навчання** – це способи впливу на учнів, які застосовує педагог для полегшення процесу засвоєння техніки. Успішність навчання в самбо залежить від того, якою кількістю методичних прийомів володіє педагог. Найбільш широко застосовуються наступні методичні прийоми:

- 1) показ вправи та її елементів без партнера;

- 2) імітація окремих деталей кидка;
- 3) виконання рухів з поділом їх на елементи з підрахунком і поясненням вчителя;
- 4) ускладнення відпрацювання (робота на швидкість);
- 5) зміна пари для відпрацювання;
- 6) підбір комбінації із двох або трьох кидків;

Застосування всіх методів і прийомів навчання з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей забезпечує міцне засвоєння техніки самбо.

#### *Формування рухових навичок*

В процесі навчання на уроках в учнів формуються навички. Сформувати їх – одна з основних задач навчання. Руховою навичкою називається уміння виконувати рухову дію автоматично, не зосереджуючи на ній увагу. В основі формування рухових навичок лежить умовно-рефлекторна діяльність людини. Процес утворення рухових навичок складається з трьох фаз:

*1 фаза – утворення навички* характеризується підвищеним збудженням, залученням потрібних груп м'язів, напруженням, порушенням ритму і темпу, а також розкоординованістю рухів. Тому, для підвищення ефективності навчання, в першій фазі формування рухової навички необхідно полегшувати умови виконання нових рухів, а також поступово підвищувати вимоги до якості виконання вправи.

*2 фаза – становлення рухової навички* характеризується концентрацією збудження в часі й просторі, утворенням умовно-рефлекторних зв'язків, необхідних для виконання конкретного руху. Це відбувається під впливом як зовнішніх подразників (вказівок викладача), так і внутрішніх – імпульсів, які потупають в рухові центри від працюючих м'язів і вестибулярного апарату. Все це призводить до зникнення зайвих рухів, послаблення непотрібного напруження м'язів, налагодження координації і злитості рухів. Відбувається формування динамічного стереотипу на технічно вірно виконаний рух. В процесі навчання свідомість спрямована на контроль за виконанням елементів або кидка в цілому, на оцінку виконання рухів. З утворенням навички свідомість звільнюється від контролю за кожним окремим елементом, відбувається автоматизація. Свідомість на даному етапі змінює свою функцію, починає грати пускову або гальмівну роль, або сприяє переключенню з одного способу на інший.

*3 фаза – стабілізації або вдосконалення навички* характеризується послідовністю процесів збудження і гальмування, які виникають в корі головного мозку, в результаті чого до роботи залучаються лише необхідні для даної вправи групи м'язів, покращується координація рухів, плавність і вільність в роботі. В цій фазі необхідно постійно змінювати умови роботи, ускладнювати їх.

Міцні навички в техніці дозволяють спортсмену демонструвати стабільну техніку і високі результати будь-яких умовах (під час тренування, на змаганнях, під час сильного стомлення тощо).

Однак не можна уявити собі сформовану рухову навичку як незмінну форму рухів. Постійні зміни умов (партнера, рівня протидії партнера) викликають необхідність видозмінювати структуру рухів. У зв'язку з цим існує поняття —динамічний стереоти. Варіативність (рухомість) навички тісно пов'язана з її міцністю досконала навичка надає можливість пристосовувати техніку до змін умов під час змагальної боротьби. Варіативність досягається при вдосконаленні техніки в різних умовах, що дозволяє виробити нові динамічні стереотипи на зовнішні впливи.

Все це в кінцевому результаті визначає високу технічну майстерність борця.

*Взаємодія навичок і послідовність вивчення техніки кидків.*

Позитивним перенос відбувається тоді, коли вправи, що застосовувалися для вироблення однієї навички схожі за формою і змістом з вправами, за допомогою яких формується інша навичка. На позитивному переносі навички засновано підбір і застосування підготовчих та імітаційних вправ, які використовуються при вивченні і вдосконаленні технікиборотьби. Позитивний перенос може спостерігатися і між окремими способами виконання або окремими елементами кидка. Наприклад, попередньо вивчивши задню підніжку, легше засвоїти бокову підніжку.

Негативний перенос навички проявляється в тому випадку, коли підготовчі вправи зовні схожі, але в сутності різні. Прикладом негативного переносу може слугувати і навчання переміщення переставними кроками і переміщенн скрестним кроком для виконання бокової підсічки у темп кроків.

Вродженні автоматизми також впливають на процес навчання, або заважають, або допомагають вивченню складних кидків або переворотів.

## **2. Проведення змагань, основні правила та вимоги**

За видами змагання поділяються на:

- а) особисті;
- б) командні,
- в) особисто-командні;

Вид змагань визначається Регламентом у кожному окремому випадку.

В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати і місця учасників у відповідних вагових категоріях.

У командних змаганнях команди зустрічаються одна з одною, за результатами цих зустрічей визначаються місця команд.

В особисто-командних змаганнях визначаються особисті місця учасників, місце команди визначається в залежності від особистих результатів її учасників відповідно до регламенту.

Система проведення змагань:

У ході проведенні змагань учасники виступають в одній групі (система без розподілу на підгрупи) або жеребкуванням розподіляються на кілька підгруп (система з розподілом на підгрупи). В останньому випадку додатково має бути зазначено, як атлети, які виграли, переходять до наступного раунду змагань.

Змагання можуть проводитися за способом:

- а) коловим, коли кожен учасник зустрічається з кожним;

б) з вибуванням учасників, які переможені у встановленій Регламентом кількості сутичок.

Порядок зустрічей між учасниками (командами) визначається жеребкуванням і обраними системою і способом проведення змагань.

Система і спосіб проведення змагання мають бути визначені.

Регламент проведення змагань, затверджений організаціями, що які їх проводять, поряд з Правилами є основним документом, яким керується суддівська колегія і учасники змагань. Пункти регламенту мають бути точними й унеможливлувати різне їх.

Регламент містить розділи:

- 1) назва змагань;
- 2) місце і терміни проведення цих змагань;
- 3) керівництво змагань (організації, на які покладається проведення змагань);
- 4) час, місце і порядок: процедури зважування учасників змагань; процедури проведення жеребкування; проведення нарад з тренерами і представниками делегацій; проведення тренувань для спортсменів;
- 5) програма змагань;
- 6) місце та умови розміщення команд (із зазначенням назв і контактною інформацією готелів, умовами бронювання);
- 7) умови участі в змаганнях (склад делегацій, допуск команд і учасників, вагові категорії, вік, класифікація);
- 8) умови і порядок проведення змагань;
- 9) нагородження переможців і призерів змагань;
- 10) порядок і терміни подачі заявок на участь у змаганнях;
- 11) страхування та порядок надання медичних послуг учасникам змагань;
- 12) порядок і умови акредитації учасників змагань;
- 13) судді;
- 14) допінг-контроль;
- 15) умови фінансування;
- 16) транспорт (зустріч і проводи делегацій, перевезення учасників до місця змагань і тренувань та зворотньо);
- 17) маркетинг і реклама;
- 18) додаткова інформація;
- 19) контактна інформація.

Зміни та доповнення до регламенту має право вносити організація, що його затвердила, не пізніше, ніж до початку жеребкування, з обов'язковим оприлюдненням їх для представників команд-учасників або учасників.

Умови допуску учасників до змагань, їх спортивна приналежність, кваліфікація та вік, перелік представлених в реєстраційну комісію документів визначаються регламентом.

Допуск учасників здійснюється реєстраційною комісією. До складу реєстраційної комісії входять представник НФСУ, представник організаційного комітету, головний суддя або заступник, головний секретар, лікар.

Відповідальність за допуск учасників у спірних ситуаціях несе представник НФСУ.

Допуск учасників здійснюється відповідно до Регламенту. Дозволяється допуск до відповідної вікової групи спортсменів, що беруть участь у змаганнях найближчого (молодшого) року народження, за умови надання медичної довідки, підписаної лікарем та персональним тренером (для неповнолітніх має бути згода батьків/опікунів). У змаганнях серед дорослих зі спортивного і пляжного самбо допускаються спортсмени, яким на момент проведення змагань виповнилося 16 років. У змаганнях серед дорослих з бойового розділу допускаються спортсмени, яким на момент проведення змагань виповнилося 18 років, відповідно у змаганнях серед юніорів – юнаки, серед юнаків – кадети.

Спортсмени зобов'язані мати спортивну страховку.

Майстри (ветерани) мають пройти медичний огляд (висновки лікарів спеціалізацій – ендокринолог, кардіолог, хірург, лікар загальної практики) для отримання свідоцтва щодо допуску до змагань з офіційним підписом і печаткою медичного закладу.

Права та обов'язки учасників:

1. Учасник зобов'язаний:

- 1) суворо дотримуватись правил, регламенту;
- 2) виконувати вимоги суддів;
- 3) негайно вийти на килим за викликом суддівської колегії;
- 4) за неможливості з якихось причин продовжувати змагання негайно повідомити суддівську колегію;
- 5) обмінюватися з суперниками рукоштовками перед сутичкою і після неї;
- 6) бути коректним у ставленні до всіх учасників, суддів, осіб, які проводять і обслуговують змагання, глядачів;
- 7) виступати поголеним (або мати коротку бороду), з коротко підстриженими нігтями, у формі самбо, що відповідає Регламенту НФСУ;
- 8) щільно укласти довге волосся в тугу косу або «хвіст» довжиною не більше 20 см;
- 9) мати медичний допуск до участі в змаганнях;
- 10) мати спортивну страховку.

Учасник має право:

- 1) звертатися до суддів через представника своєї команди; під час проведення особистих змагань (за відсутності представника) звертатися безпосередньо до головного судді;
- 2) за 1 годину до початка зважування проводити контроль власної ваги на вагах офіційного зважування;
- 3) своєчасно отримувати необхідну інформацію: щодо ходу змагань, програми змагань, змін у програмі змагань, складу пар чергового кола, результатів сутичок тощо;
- 4) використовувати в ході однієї сутички 2 хвилини на отримання медичної допомоги;
- 5) подати сигнал жестом чи голосом, якщо судді не помічають проведення



забороненого прийому суперником;

б) звернутися до арбітра з проханням зупинити поєдинок (тільки в разі потреби отримання медичної допомоги або для приведення в порядок форми).

**Склад суддівської колегії.** Склад суддівської колегії змагань затверджує голова суддівської комісії НФСУ. До суддівської колегії змагань входять:

- 1) головний суддя;
- 2) заступники головного судді;
- 3) головний секретар, заступник головного секретаря;
- 4) судді (арбітри, бокові судді).

**Організація, яка проводить змагання, надає допоміжний персонал, до складу якого входять:**

- 1) технічні секретарі;
- 2) судді на контролі форми;
- 3) секундометристи;
- 4) інформатори;
- 5) оператори електронного табло, системи відеоповторів;
- 6) коментатори, диктори;
- 7) лікарі;
- 8) комендант;
- 9) адміністратор;
- 10) керівник змагальної зони.

Вікові групи учасників

Учасники змагань поділяються на вікові групи:

Група Чоловіки і жінки

Підлітки 12-14 років

Кадети 14-16 років

Юнаки 16-18 років

Юніори 18-20 років

Дорослі 18 років і старше

Майстри 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, старше 65 років

Належність учасника до вікової групи визначається роком народження.

Рік народження учасника змагань має бути зазначений в Регламенті.

**Форма учасників змагань.** На офіційних змаганнях НФСУ допускається використання тільки сертифікованої форми самбо зі знаком відповідності НФСУ. Форма учасника: куртка самбо, черевики самбо, шорти самбо. Для учасниць – майка білого кольору (іншого кольору, брудні, рвані і з розтягнутим коміром майки не допускаються).

Куртка самбо червоного і синього кольору спеціального крою і пояс до неї виготовляються з бавовняної тканини. Рукав куртки має доходити до кисті руки, ширина рукава має забезпечувати за всією довжиною просвіт між рукою і тканиною не менше 10 см. Для протягування поясу лінією талії робляться два

прорізи на відстані 5 см попереду і позаду від бокового шва. Пояс має бути протягнутий в ці прорізи, двічі охоплювати і щільно облягати тулуб і зав'язуватися спереду вузлом, який скріплює обидва витка. Поли куртки мають бути нижче лінії поясу на 25-30 см, довжина кінців зав'язаного поясу не може перевищувати довжину поли куртки.

Черевики самбо червоного, синього або комбінованого (червоно-синього) кольору виготовляються з м'якої шкіри або синтетичної тканини, з м'якою підошвою, без жорстких частин, що виступають. Усі шви закладені всередину.

Щиколотки і стопа в області суглоба великого пальця захищаються прокладками, закритими зверху шкірою.

Шорти самбо виготовляються з вовняного, напівшерстяного або синтетичного трикотажу червоного і синього кольору, зверху вони доходять до лінії поясу, знизу прикривають верхню третину стегна.

На офіційних змаганнях допускається використання форми самбо відповідно до вимог, встановлених цими правилами та спортивним регламентом НФСУ.

Учасники змагань виходять на парад відкриття, закриття та нагородження в формі самбо червоного кольору.

Учаснику під час сутички забороняється одягати тверді предмети.

Для профілактики травм суглобів дозволяється використовувати бандажі та тейпи. На відкритих ділянках тіла (наприклад, на колінному суглобі) необхідно зверху закрити бандаж або тейп еластичним наколінником кольору форми (червоного або синього кольору).

Забороняється використання одягу, який виходить за краї спортивної форми.

#### **Зміст сутички:**

У самбо дозволяється проводити атакувальні і захисні дії у відповідних положеннях спортсменів: кидки, утримання, больові прийоми та інші дії атаки і захисту від них.

Положення спортсменів:

«стоячи» – спортсмен торкається килима тільки ступнями ніг (ноги).

«лежачи» – спортсмен торкається килима будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг:

«на спині» – спортсмен торкається килима обома лопатками (або без зупинки перекочується на спині);

«перекат» – падіння спортсмена з послідовним і безперервним торканням килима сегментів тулуба в результаті активної обертальної дії суперника без фіксації (без візуальної паузи) в одному з положень «лежачи» – на боці, животі, грудях, сідницях, плечі;

«міст» – спортсмен перебуває спиною до килима і торкається його тільки головою і ступнями;

«на боці» – спина спортсмена на рівні лопаток створює відносно килима кут до 90 градусів;

«напівміст» – спортсмен перебуває спиною до килима і торкається його тільки головою і однією ступнею (чи плечем і стопами (чи стопою));

«на грудях і на животі» – спортсмен торкається килима грудьми або животом, а його спина на рівні лопаток створює відносно килима кут понад 90 градусів;

«на грудях або на попереку» – спортсмен торкається килима однією (двома) сідницями або попереком;

«на плечі» – спортсмен торкається килима плечовим суглобом або плечем, притиснутим до тулуба.

Поєдинок в стійці – протидія спортсменів в положенні «стоячи».

Поєдинок лежачи – протидія спортсменів в положенні «лежачи».

### **Кидки:**

Кидком вважається технічна дія спортсмена, в результаті якого суперник втрачає рівновагу і падає на килим, торкаючись його поверхні будь-якою частиною тіла, крім ступнів ніг, опиняючись в одному з положень «лежачи».

За невдалий кидок спортсмена, який атакує, в процесі виконання якого він сам падає на сідниці, груди, живіт, поперек, бік, спину, бали його супернику, якщо той не котратакував, не присуджуються.

Контркидок – активна відповідна дія спортсмена, якого атакують, в результаті перехоплення ініціативи з зупинкою атаки суперника або зміною напрямку його падіння.

Якщо спортсмен, який захищається, під час контратаки не зміг змінити характер і напрямок падіння спортсмена, який атакує, і сам впав у напрямку його кидка, виконаним вважається кидок спортсмена, який атакував.

Оцінюються тільки кидки, які проводить спортсмен, що перебуває до кидка (до початку падіння суперника) в положенні «стоячи», спортсмен, якого атакують, може перебувати у положенні «лежачи».

Кидок вважається виконаним без падіння, якщо спортсмен, який атакує, під час кидка (від початку і до завершення) зберігає положення «стоячи».

Кидок вважається виконаним з падінням, якщо в процесі проведення кидка спортсмен, який атакує, переходить в одне з положень «лежачи» або спирається на лежачого суперника для збереження рівноваги (рукою або ногою).

Оцінка технічних дій спортсмена, що перебуває в положенні «стоячи», який повністю відриває суперника, що перебуває в положенні «лежачи», від килима і здійснює обертання навколо поздовжньої або поперечної вісі (або комбінованого обертання), оцінюється аналогічно виконаним зі стійки технічним діям.

Оцінка технічних дій спортсмена, який перебуває в положенні «стоячи» і атакує суперника, який перебуває в положенні «лежачи», оцінюється половиною оцінки технічних дій, виконаних із положення «стоячи».

Будь-які перевертання в положенні «лежачи» не оцінюються.

«Перевертання» – тактична дія (переворот, обертання) в положенні «лежачи», спрямоване на створення умов для успішної реалізації техніки больового прийому або утримання.

Больові прийоми: Больовим прийомом вважається фіксація рук або ніг суперника (руками або ногами) в положенні «лежачи», яка дозволяє провести дію: перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), здавлювання сухожилля або м'язів (утиск) і змушує суперника визнати себе переможеним. Початком больового прийому вважається момент сутички, коли спортсмен, який атакує, фіксує кінцівку суперника, щоб викликати у нього відчуття болю.

На проведення больового прийому відводиться 1 хвилина.

Больові прийоми в сутичці дозволяється починати проводити тільки тоді, коли атакований перебуває в положенні «лежачи», спортсмен, який атакує, може перебувати в стійці. Проведення больового прийому на ногу має бути припинено в момент переходу у положення «стоячи» атакованого спортсмена.

Проведення больового прийому на руку має бути припинено, коли обидва спортсмени опиняються у положенні «стоячи» (повний відрив суперника від килима).

Якщо больовий прийом фіксується в кінці зустрічі, його проведення має бути припинено одночасно з сигналом завершення сутички (гонг).

Больовий прийом зараховується як чиста перемога, якщо в ході його виконання атакований подав сигнал щодо здачі:

- а) сигнал щодо здачі подається гучним вигуком і (або) багаторазовим плесканням рукою чи ногою по килиму, своєму тілу чи тілу суперника;
- б) будь-який вигук суперника, взятого на больовий прийом, розглядається як сигнал щодо здачі, крім випадку, коли треба подати сигнал жестом чи голосом, якщо судді не помічають проведення забороненого прийому суперником, який атакує;

Переривання сутички на вимогу атакованого, що перебуває на больовому прийомі, якщо це не викликано порушенням Правил з боку спортсмена, який атакує, – розцінюється як сигнал щодо здачі.

#### **Утримання:**

Утриманням вважається прийом, яким борець протягом відповідного часу змушує суперника лежати спиною до килима, а сам притискається зверху тулубом до тулуба суперника (або до рук суперника, притиснутих до тулуба).

Відлік часу утримання починається з моменту, коли спортсмен, який атакує, притискається своїм тулубом до тулуба суперника (або рукам суперника, притиснутим до тулуба) і фіксує його в положенні «на лопатках».

На проведення утримання дається 20 секунд.

Утримання припиняється, якщо: а) борець, якого утримують, переходить в положення «на грудях», «на

животі» або «на сідницях» (але не «на попереку»), коли кут між його спиною на рівні лопаток і площиною килиму більше 90 градусів;

б) борець, якого утримують, відтискає спортсмена, який атакує, від себе;

в) борець, який атакує, переходить до проведення больового прийому;

г) під час утримання спортсмени опинилися в положенні «поза килимом»;

д) час сутички закінчився.

Утримання зараховується як чиста перемога, якщо в ході його виконання утриманий подав сигнал здачі.

Переривання сутички на вимогу атакованого, що перебуває на утриманні, якщо це не викликано порушенням Правил з боку спортсмена, який атакує, розцінюється як сигнал здачі.

Утримання оцінюється в 4 бали (20 секунд) і 2 бали (від 10 до 19 секунд).

Виконані в ході однієї сутички утримання не можуть у сумі бути оцінені більше 4 балів.

Під час однієї сутички може бути виконано не більше двох оцінених

утримань за умови, коли перше утримання було неповним (оцінка 2 бали), а друге утримання – оцінене в 4 бали, то оцінка за попереднє анулюється (закреслюється в протоколі ходу зустрічі).

### **Хід і тривалість сутички:**

1. Тривалість сутички (попередні поєдинки і зустрічі за медалі) встановлюється:

- 1) для дорослих і юніорів (чоловіки, жінки) – 5 хвилин;
- 2) для юнаків і кадетів (юнаки, дівчата) – 4 хвилини;
- 3) для підлітків (хлопчики, дівчата) – 3 хвилини;
- 4) для майстрів (ветеранів): чоловіки – 4 хвилини;
- 5) чоловіки старше 65 років – 3 хвилини, жінки – 3 хвилини.

Тривалість втішних поєдинків становить 3 хвилини.

Відлік часу в сутичці починається за першим свистком арбітра.

Час перерв не вноситься до чистого (фактичного) часу сутички.

### **Оцінка прийомів:**

1. Прийоми спортсмена, який атакує, проведення яких не дало йому чистої перемоги, оцінюються балами.

Якість кидка залежить від :

- 1) без падіння чи з падінням проводився кидок;
- 2) на яку частину тіла впав в результаті кидка суперник.

2. Чотири бали присуджуються:

- 1) за кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на спину або в положення «міст»;
- 2) за кидок без падіння, у разі застосування якого суперник впав на бік або в положення «напівміст»;
- 3) за кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на спину чи в положення «міст».
- 4) за утримання протягом 20 секунд.

3. Два бали присуджуються:

- 1) за кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на бік або в положення «напівміст»;
- 2) за кидок без падіння, у разі застосування якого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек або плече;
- 3) за кидок з падінням, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на спину чи в положення «міст»;
- 4) за кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на бік чи положення «напівміст»;
- 5) за незакінчене утримання, що тривало більше 10 секунд.

4. Один бал присуджується:

- 1) за кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек або плече;
- 2) за кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на груди, живіт, сідницю, поперек чи плече;

3) за друге і третє попередження, оголошене супернику.  
Під час сутички оцінка технічних дій спортсменів визначається більшістю голосів суддівської трійки.

### **3. Техніка безпеки.**

#### **РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ**

##### **Причини травм та пошкоджень під час занять спортивною боротьбою:**

- незадовільність вибору місць занять пропонованому виду спорту;
  - незадовільний стан, а також утримання і підготовка місця заняття;
  - погана якість або зношеність снарядів, матів, наявність сторонніх предметів на місцях виконання вправ;
  - відсутність спеціального екіпірування;
  - недостатнє освітлення спортивного залу; - порушення правил лікарського контролю тощо.
- 90 Для профілактики травм під час занять кидковими видами боротьби (дзюдо, самбо) рекомендується:
- суворий підбір партнерів;
  - пари повинні складатися при дотриманні відповідності вагових категорій спортсменів і їхньої технічної підготовленості;
  - стежити за тим, щоб після перерви в заняттях, обумовленої, наприклад, захворюванням чи травмою, той, що займається розпочинав тренувальні заняття з обережністю і послідовністю, маючи відповідний дозвіл лікаря;
  - оволодіння правильною технікою виконання прийомів страховки і самостраховки при падіннях і кидках;
  - виконання повноцінної розминки;
  - дотримання правил, належного стану інвентарю та обладнання залу для занять та інших загальновідомих заходів;
  - дотримання вимог до маси тіла, оскільки виявлено достовірну кореляцію між ризиком травмування і різким зниженням маси тіла перед змаганням;
  - дотримання правил проведення змагань (з дозволених технічних дій виключили ряд травмонебезпечних кидків, задушливих, больових, захоплень, блоків, положень та ін.

В змаганнях юних дзюдоїстів (до 14 років) введено ряд обмежень: заборонені всі задушливі та больові прийоми; кидки з захопленням ніг (за дві ноги, боковий переворот, «млин» та ін.) і з колін (через спину, «млин»).

Для спортсменів до 12 років забороняється виконувати кидки з попередніми падінням на спину або бік (через голову з упором стопою в живіт, подсад гомілкою), через груди прогином або обертанням, передні, бічні, задні підніжки на п'яті, сідаючи);

- варто обмежити технічний арсенал юних дзюдоїстів і самбістів, виключивши з нього такі небезпечні для хребта прийоми, як кидок через спину, через груди з прогином, млин, бічний і передній перевороти.

- в обов'язковому порядку перевірка стану нігтів на руках спортсменів (вони повинні бути коротко підстрижені);
- волосся повинне бути коротко пострижене або на вимогу рефері – підв'язане;
- обов'язкова безкомпромісна боротьба з будь-яким проявом брутальності;
- арбітру має змогу "розірвати" небезпечне захоплення, не зупиняючи поєдинок;
- арбітр повинен зупинити поєдинок, "розірвати" захоплення і оштрафувати спортсмена, який порушив правила (потерпілому можуть нарахувати 1-2 очки, а тому, хто порушив правила – зробити попередження);
- якщо в результаті неправильних дій борець отримує травму і не може продовжувати поєдинок, то того борця, що порушив правила дискваліфікують;
- за необґрунтовані грубі дії відразу проводити дискваліфікацію спортсменів;
- використання такими обов'язковими частинами екіпіровки як наколінники і навушники.

**Навушники.** Для запобігання травми хрящів вушної раковини рекомендується використовувати спеціальний захисний засіб для вух. Навушники не повинні мати ніяких металевих або інших жорстких деталей. Арбітр може змусити одягнути навушники борця з дуже довгим волоссям. Останніми правилами встановлено можливість використання навушників на змаганнях будь-якого рівня.

**Наколінники.** Використання наколінників може сприяти попередженню виникнення травм коліна, таких як колінний бурсит. Наколінники не повинні містити металевих частин;

- допускається використання спеціальних борцовок. Вони повинні бути з м'якою тонкою подошвою, яка не ковзає на килимі. Взуття останнього покоління досить щільно стискає щиколотку, тим самим захищаючи її в якійсь мірі від травм. Борцовки також захищають пальці стопи, які часто пошкоджуються в таких видах боротьби, як дзюдо, де спортсмени борються босоніж. Борцовки повинні бути без шнурків або з їх фіксацією липучкою, щоб уникнути їх розв'язання під час боротьби;
- килим для боротьби має бути чистими і піддаватися щоденної дезінфекції. Брудні мати можуть стати причиною різних дерматологічних захворювань, а так само інфекційних захворювань очей (кон'юнктивіти). Навколо килима обов'язково повинно бути захисний простір не менше 2 м і обов'язково іншого кольору, ніж килим;
- м'якість килима повинна відповідати встановленим вимогам – надмірно м'який килим також травматичний;
- поверхня килима (покришка) повинна бути цілісна, туго натягнута;
- мати під покришкою повинні бути щільно збиті і не роз'їжджатися;
- заняття з зі спортивної боротьби (наприклад, самбо) варто проводити на килимі розміром 6×6 чи 8×8 м і товщиною не менше 5 і не більше 20 см;
- якщо килим розташований від стіни на відстані менш ніж 150 см, то стіну варто закрити матами на висоту не менш ніж 150 см;

- борців варто привчати до того, щоб вони не проводили занадто різко травмонебезпечні прийоми, а також привчати їх негайно припиняти такі прийоми, як перерозгинання, виверт, як тільки партнер подав сигнал про припинення опору вигуком «Є» чи двома легкими ударами по тілу партнера.

### **Заборонено у тренувальному та змагальному процесах:**

- наявності щетини на обличчі (повинна бути або акуратна зріла борода, або він повинен бути гладко поголений в день змагань);
- носіння взуття на підборах, на підосшві, прибите цвяхами;
- наявність на килимі складок, дірок або нерівностей;
- допускати наявності металевих пряжок, цвяхів на черевиках;
- використання складових матів не покритих покриттям, що може призвести до травм ніг, особливо стопи та колінних суглобів;
- виходити на килим спітнілим;
- викручування пальців рук або ніг;
- будь-захоплення з метою завдати пошкодження або викликати біль;
- захоплення, які можуть призвести до вивиху;
- при захопленнях суперника з'єднувати пальці рук у плетіння;
- скручування шиї або спини;
- захвати голови без руки;
- змащувати тіло будь-жировими мастилами;
- допускати тренування і навчальні вільні сутички без борцовської екіпіровки (трико, бандажі, самбовки, дзюдоги, кімоно) або у невідповідному взутті (у взутті з каблуками);
- застосування небезпечних і заборонених прийомів.

### **Учні-спортсмени зобов'язані:**

- перевірити перед тренуванням взуття і спортивний одяг;
- стежити за чистотою взуття і спортивного одягу, які необхідно одягати тільки для занять боротьбою;
- стежити за нігтями рук і ніг, які повинні бути коротко обстрижені;
- під трико обов'язково надягати бандаж або щільні плавки;
- виконувати кидки партнера від центра килима до краю;
- не виконувати кидки без щільного захвату;
- не сидіти на килимі при тренуванні інших борців;
- вчасно подавати сигнал при больових або задушливих прийомах у боротьбі самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашному бою.

### **Тренер зобов'язаний:**

- не дозволяти під час навчальних вільних сутичок тимчасові заняття в стійці на одному килимі декільком парам;
- не допускати та забороняти тренування і навчальні вільні сутички між учнями, які мають велику різницю у вазі і спортивній підготовці;
- обов'язково навчати учнів техніці самостраховки та безпечного падіння (поодиночі, із партнером);



- при вивченні захисту і контрприйомів обов'язково попереджати, систематично нагадувати учням про виконання прийомів самостраховки і безпечного падіння. Попереджати їх ніколи не виставляти кінцівок при падінні на килим або татамі;
- зобов'язати учнів, які займаються єдиноборствами, уважно стежити за чистотою спортивного одягу, взуття, стригти нігті, обов'язково витирати ноги при вході на килим або татамі;
- звертати особливу увагу в тренуванні на спеціальні вправи для зміцнення м'язів шиї;
- попередити учнів, що в усіх видах боротьби в одязі (самбо, дзюдо, джиуджитсу, рукопашному бою) – спортсмени зобов'язані страхувати свого партнера по спарингу при проведенні прийому;

#### **4. Первинна долікарська допомога.**

Незважаючи на всі застережливі міри на заняттях з фізичного виховання та спорту все ще трапляються травми. Кожна людина, повинна вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілому. Для збереження здоров'я, а іноді й життя людини, швидкого одужання після травм і пошкоджень, велике значення має своєчасна і правильно надана допомога потерпілому.

Для того потрібно знати правила надання допомоги, уміти визначати за певними ознаками характер травми, на практиці застосовувати всі прийоми і дії.

До відкритих пошкоджень тіла відносяться рани, удари, садни, потертості, мозолі та інше.

Рана – пошкодження тканин з порушенням цілісності шкірного покриття або слизових оболонок. Основні ознаки рани – розходження країв, біль, кровотеча.

Рани небезпечні значною втратою крові і можливим зараженням.

Перша допомога при пораненні – зупинка кровотечі і попередження забруднення поверхні рани. Для надання першої допомоги застосовують такі способи: піднімання кінцівки, максимальне згинання у суглобі, притискання артерії до підлеглої кістки, накладання тугої пов'язки, джгута, закрутки. Головне тут – механічне стискування кровоносної судини для миттєвої зупинки кровотечі. Для попередження забруднення рани шкіру навколо нею обробляють 5-10% розчином йоду або 2% розчином бриліантової зелені. Витирати або протирати рану не можна. Після цього на рану накладається стерильна пов'язка, і потерпілого терміново відправляють до лікаря.

Удар – пошкодження тканин і судин без порушення цілісності шкіри. Удари супроводжуються сильними болями, крововиливами, ускладненням рухів в найближчих суглобах. Перша допомога – накладання холоду (наприклад холодної ганчірки) і стискуючої пов'язки, піднімання травмованої кінцівки. Тільки через добу можна застосовувати теплі компреси або ванни, поверхневий легкий масаж, рухи з малою амплітудою.

Розтягнення і розриви зв'язок на заняттях з боротьби трапляються досить часто. Вони супроводжуються різким болем, швидким розвитком набряку, порушенням рухів у суглобах. Перша допомога така ж як і при ударах.

Перелом – порушення цілісності кістки. При відкритому переломі пошкоджується шкіра, утворюється рана, що ускладнює надання першої допомоги. При закритому переломі кісткові уламки можуть зсунутися, що також ускладнює надання першої допомоги. Переломи супроводжуються різким болем, набряком, зміною форми травмованої частини тіла. Перша допомога – виключення можливості рухів у вище і нижче розташованих суглобах. Для цього використовують підвішування на хустинці, перебинтовування, накладення шини. Обмацувати, перевіряти рухом пошкоджене місце не можна. Потерпілого відправляють у лікарню.

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ  
НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

«Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств»

для студентів

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник:

Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент кафедри фізичного  
виховання і спорту.

Брюханова Т.С. викладач кафедри фізичного виховання і  
спорту

2023

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 1. Складається з рухової підготовленості (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 1

### Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні вправи	ІНДЗ	Підсумкове тестування	Всього
2а; 4а	1	ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА»	60	30	10	
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Першою складовою є тестування з Спортивних єдиноборств. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 4 а семестрі (2 курс) та 2 а семестрі (1 курс) на базі «Молодший бакалавр» (див. табл. 2).

Таблиця 2

1 - 2 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, стать	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Підтягування на поперечці	Чол.	3	5	7	9	10	12	14	15	16	17	19	20
	Жін.	1	3	5	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Підйоми тулуба із положення лежачи( прес) за 1хв.	Чол.	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	48	50
	Жін.	8	12	16	20	24	26	28	30	32	36	38	40
Стрибки на скакалці за 30с..	Чол.	10	16	22	28	32	38	42	46	50	52	56	58
	Жін.	20	26	30	36	42	48	52	56	60	62	64	66
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Чол.	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	Жін.	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24
Біг на швидкість 30 метрів, сек.	Чол.	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	Жін.	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Таблиця 3

*Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне культура і спорт»*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повністю характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;  
 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;  
 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;  
 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;  
 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

## САМОСТІЙНА РОБОТА

### **ТЕМА 1. ВСТУП ДО ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ**

1. Обміркуйте та охарактеризуйте місця проведення занять з самбо в школі та на її території.
2. Складіть перелік необхідного інвентарю для проведення тренування з елементами СФП.
3. Кого вважають основоположниками боротьби самбо?
4. У якій країні зародилась боротьба самбо?
5. Яка назву носить організації що відповідає за розвиток самбо на території України? Опишіть її основні задачі.

#### *Література*

1. Рогач В.І., Виноградов В.В., Наухатько О.К. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Букрек 2017р. - 71с.
2. Гончарук О., Кантур А. Всеукраїнські правила змагань з самбо ( спортивне та бойове) 2017р. – 39-48 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
4. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82с.
5. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
6. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
7. Шляхов А.А. « Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.
8. Національна федерація самбо України, правила змагань.  
[http://sambo.net.ua/?code=29\\_2&id=1](http://sambo.net.ua/?code=29_2&id=1)
9. Правила проведення змагань  
[http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya\\_dyussh/sambodzyudo/pravila\\_zmaganj\\_sambo/?pvi=no](http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyudo/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no)

### **ТЕМА 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В САМБО**

1. Опишіть власними словами фронтальну, правосторонню та лівосторонню стійки.
2. Які існують варіації дистанції у захваті, опишіть їх.

3. Поясніть, своїми словами, яку роль у боротьбі відіграє виведення з рівноваги?
4. Перелічіть відо вам кидки із захопленням ніг.
5. Які вам відомі різновиди утримання у партері.
6. Дайте повну відповідь щодо утримань, скільки секунд має тривати утримання для отримання оцінок 2 і 4 бали?
7. Які основні елементи утримання мають бути виконані щоб суддя його зарахував?
8. Скільки часу, у змагальній сутичці, дається на виконання больового прийому?

### *Література*

1. «Тактика боротьби самбо» Харлампієв 1996р. Київ: Букрек
2. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р.
3. <https://самбонн.пф/content/biblioteka.html>
4. <https://sport.wikireading.ru/7602>
5. <https://uadoc.zavantag.com/text/23653/index-1.html>
6. <https://sport.wikireading.ru/7550>

### **ТЕМА 3,4. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

1. За які дії у спортивному розділі боротьби самбо можна отримати попередження чи навіть дискваліфікацію?
2. Які оцінки існують у спортивному розділі боротьби самбо?
3. Як отримати дострокову перемогу?
4. Визначіть тривалість сутички на дорослому чемпіонаті України.
5. Як називається суддя який слідкує за часом утримання, больових та сутички вцілому?
6. Які вам відомі права та обов'язки учасників змагань.
7. Які основні вимоги до форми учасників вам відомі?
8. Напишіть усі вікові категорії учасників.

### *ЛІТЕРАТУРА*

1. Національна федерація самбо України, правила змагань



2. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.
3. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82с.
4. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
5. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
6. Шляхов А.А. «Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.
7. Безпека життєдіяльності / [Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О.] – Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. – 350 с.
8. [https://drive.google.com/file/d/1\\_KZZcXD1V2djRyoBr1apVt6TkgQU-nUy/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_KZZcXD1V2djRyoBr1apVt6TkgQU-nUy/view?usp=sharing)  
&nbsp;

## **Контрольні запитання.**

### *Лекція 1*

1. Дати характеристику боротьбі самбо.
2. Визначити основні завдання боротьби самбо.
3. Охарактеризувати значення боротьби самбо у фізичному вихованні школярів.
4. Історія розвитку боротьби самбо.
5. Охарактеризувати місця проведення тренувань з самбо.
6. Охарактеризувати форму та інвентар, які необхідні під час тренування з самбо.

### *Лекція 2*

1. Перелічити різновиди стійки самбіста.
2. Назвати види дистанції.
3. Перелічіть напрямки виведення з рівноваги.
4. Перелічіть 6-ть різновидів виведення з рівноваги.
5. Дайте визначення терміну «Кидок»
6. Перелічіть, дозволені у спортивному самбо, дії у партері.

### *Лекція 3,4*

1. Дати визначення терміну тренування.
2. Дати визначення методика навчання.
3. Перелічіть які існують методи навчання.

4. Які існують фази формування рухових навичок.
5. Дати визначення терміну «Позитивний перенос»
6. Дати визначення терміну «Негативний перенос»
7. Які існують види змагань?
8. Які існують способи проведення змагань?
9. Перелічіть склад суддівської колегії.
10. Скільки секунд має тривати утримання для отримання 4-х балів?

### Практичне заняття 1

Задачі:

1. Ознайомити зі стройовими командами.
2. Вивчення кидка через спину із класичного та одностороннього захватів у праву та ліву сторони.
3. Відпрацювання бокової підсічки у темп кроків.

### Практичне заняття 2

Задачі:

1. Повторити стройові команди. Відпрацювання в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Повторити кидок через спину із класичного захвату.
3. Переворот на утримання з боку голови суперника.

### Практичне заняття 3

Задачі:

1. Відпрацювання бокової підсічки в праву та ліву сторони у переміщенні.
2. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. ЗФП:
  - накати в упорі;
  - накати на борцівському мостіку;
  - забігання навколо голови

### Практичне заняття 4

Задачі:

1. Повторити в акробатиці колеса та рандату в обидві сторони.
2. Вивчення кидка через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у ліву сторону.

## Практичне заняття 5

Задачі:

1. Відпрацювання в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Швидкісне накидування кидком через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Вивчення зачепу різнойменного в праву сторону.
4. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - ходьба на мосту.

## Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення кидка через стегно із верхнім захватом шиї.
2. Вивчення зачепу різнойменного в ліву сторону.
3. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
4. Гра у регбі, за борцівськими правилами.

## Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці перемету з голови та з рук.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату в обидві сторони.
3. Швидкісне накидування зачепом різнойменним у праву сторону.
4. СФП:
  - віджимання у нирку
  - підтягування на курточці (самбовці).

## Практичне заняття 8

Задачі:

1. Парна акробатика ( виконання усіх акробатичних вправ борців у парі)
2. Крос із прискоренням.
3. ЗФП:
  - жим штанги лежачи;
  - присідання із штангою;
  - вправи на розвиток біцепсу та тріцепсу із гантелями.

## Практичне заняття 9

Задачі:

1. Вивчення больових на колінний сугав.
2. Повторити комбінації бокова підсічка і кидок через спину з класичного захвату, у праву сторону.
3. Швидкісне накидування кидком через стегно.
4. Вправи на гнучкість.

## Практичне заняття 10

Задачі:

1. Вивчення кидка підсад голінню у праву сторону.
2. Вивчення однойменного зачепу у праву сторону.
3. Швидкісне накидування манекена кидком через стегно у обидві сторони.
4. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - підтягування на поперечці;
  - комплекс вправ на прес.

## Практичне заняття 11

Задачі:

1. Відпрацювання набору верхнього захвату та захвату «гадаулі».
2. Відпрацювання кидка через спину на борцівському джгуті.
3. Вивчення комбінації різнойменний зачеп та однойменний зачеп у праву сторону із виведенням суперника із рівноваги.

## Практичне заняття 12

Задачі:

1. Набір захвату за два рукава.
2. Вивчення кидка передня підніжка у ліву сторону.
3. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.
4. Вправи на розвиток швидкості та координації на координаційній рогіжці.

## Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Крос на витривалість.
2. СФП:
  - кросфіт комплекс;
  - канат;
  - Брусся та махи гирею.

## Практичне заняття 15

Задачі:

1. Вивчення кидку підхват під дві ноги у ліву сторону.
2. Швидкісне накидування однойменним зачепом в обидві сторони.
3. Повторення кидку передня підніжка у праву сторону
4. Вивчення передньої підніжки у ліву сторону.

## Практичне заняття 16

Задачі:

1. Акробатика: вивчення техніки ходьби на руках .
2. Відпрацювання на борцівському джгуті кидку передня підніжка в обидві сторони.

3. Вивчення кидка передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату.

4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

### Практичне заняття 17

Задачі:

1. Вивчення больового прийому – важіль ліктя із перегинанням через живіт;
2. Контратакуючі дії при виконанні больового прийому – важіль ліктя
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
- 4.

### Практичне заняття 18

Задачі:

1. Відпрацювання кидку бокова підніжка в обидві сторони;
2. Швидкісне накидування партнера кидком бокова підніжка;
3. Індивідуальний підбір комбінації із двох або трьох кидків із боковою підніжкою в обидві сторони.

### Практичне заняття 19

Задачі:

1. Відпрацювання кидків на випередження супротивника;
2. Зрив захватів супротивника;
3. Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
4. СФП:
  - підтягування на самбовці;
  - підтягування на поперечці із додатковою вагою.

### Практичне заняття 20

Задачі:

1. Відпрацювання кидку через груди (прогином);
2. Швидкісне накидування манекена кидком через груди (прогином);
3. Ігри на розвиток спритності;
4. ЗФП:
  - станова тяга на штанзі;
  - стрибки на тумбу із додатковою вагою.

### Практичне заняття 21

Задачі:

1. Повторити техніку ходьби на руках;
2. Набір захвату за два рукава та скрестного захвату;
3. Вивчення кидка підхват під одну ногу у ліву сторону;
4. Відпрацювання кидка передня підніжка на борцівському джгуті.

## Практичне заняття 22

Задачі:

1. Удосконалення в акробатиці самостраховки.
2. Удосконалення комбінації бокова підсічка із кидком боковий переворот в обидві сторони;
3. Швидкісне накидування задньою підніжкою у праву та ліву сторони;
4. СФП:
  - швидкісні віджимання;
  - віджимання з хлопком та переходом на лікті та руки.

## Практичне заняття 23

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

## Практичне заняття 24

Задачі:

1. Повторити колесо та рандат;
2. Вивчення кидка з упором стопи в живіт у праву сторону;
3. Відпрацювання кидка передня підніжка у трійках, робота із додатковим опором.

## Практичне заняття 25

Задачі:

1. Акробатика: повторюємо ходьбу на руках та перемет з голови .
2. Відпрацювання на із гирею підводящих вправ до кидка передня підніжка.
3. Вивчення кидка передня підніжка у праву сторону із одностороннього захвату з падінням на суперника.
4. Вправи на гнучкість: ходьба на гімнастичному мостину та забігання навколо голови.

## Практичне заняття 26

Задачі:

1. Вивчення больового прийому «Канарейка» на Ахіллове сухожилля;
2. Захист та контр дії при виконанні больового прийому – «Канарейка» на Ахіллове сухожилля.
3. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
4. Вправи на гнучкість на гімнастичній драбині (сходах).

## Практичне заняття 27

Задачі:

1. Повторити колесо та рандат;
2. Ігри: на поясах та командна боротьба;
3. Відпрацювання кидку задня підніжка із борцівською гумою у трійках, робота із додатковим опором.

### Практичне заняття 28

Задачі:

5. Вивчення кидку із захопленням двох ніг;
6. Швидкісне накидування манекена підхватом;
7. Ігри на розвиток спритності: регбі;
8. ЗФП:
  - станова тяга із штанзі;
  - стрибки на тумбу із додатковою вагою;
  - косі віджимання (ноги на тумбі).
  -

### Практичне заняття 29

Задачі:

1. Крос на витривалість.
2. СФП:
  - кросфіт комплекс;
  - повзання по канату без ніг;
  - присідання із виштовхуванням гантелі.

### Практичне заняття 30-31

Задачі:

1. Вивчення кидку підхват під одну ногу у ліву сторону.
2. Швидкісне накидування однойменним зацепом в обидві сторони.
3. Повторення кидку передня підніжка у праву сторону
4. СФП:
  - підтягування на самбовках, у трійках;
  - 10хв. комплекс на прес;
  - 2000р. стрибки на скакалці.

### Практичне заняття 32

Задачі:

5. Акробатика у парах.
6. Відпрацювання на борцівському джгуті кидка через плече в обидві сторони.
7. Вивчення кидка передня підсічка у праву сторону із класичного захвату.
8. СФП:
  - присідання на одній нозі;
  - 100р. чехарда із партнером;

- 400р. накати в упорі
- 300р. накати на борцівському мостуку.

### Практичне заняття 33

Задачі:

1. Удосконалення боротьби у партері.
2. Відпрацювання больового прийому ричаг коліна.
3. ЗФП та СФП.

### Практичне заняття 34

Задачі:

1. Акробатика:
  - відпрацювання перевероту на утримання збоку із захопленням ноги;
  - акробатика у естафетному порядку.
2. Відпрацювання із манекеном кидка через стегно.
3. Вправи на розвиток спритності.

### Практичне заняття 35

Задачі:

1. Вивчення кидка ножиці під одну ногу;
2. Контратакуючі дії при виконанні кидка ножиці;
3. Вивчення перевероту на утримання суперника зверху;

### Практичне заняття 36

Задачі:

1. Відпрацювання кидку бокова підніжка в обидві сторони;
2. Швидкісне накидування партнера кидком бокова підніжка;
3. Індивідуальний підбір комбінації із двох або трьох кидків із боковою підніжкою в обидві сторони.

### Практичне заняття 37

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

### Практичне заняття 38

Задачі:

1. Повторити стройові команди.
2. Повторити кидок через спину з колін із класичного захвату.
3. Переверот на утримання з боку голови суперника.

### Практичне заняття 39

Задачі:

1. Відпрацювання бокової підсічки в праву та ліву сторони у переміщенні.
2. Відпрацювання підводящих вправ до бокової підсічки на борцівській резині.
3. ЗФП:



- накати в упорі;
- накати на борцівському мостику;
- присідання із манекеном;
- ходьба випадками із манекеном.
- 

#### Практичне заняття 40

Задачі:

1. Розминка на місці, виконання акробатичних вправ по 30с. із обмеженням у просторі.
2. Вивчення комбінації бокова підсічка і кидок через спину з колін із одностороннього захвату, у праву сторону.
3. Швидкісне накидування кидком через стегно.

#### Практичне заняття 41

Задачі:

1. Відпрацювання в акробатиці перемету з рук.
2. Швидкісне накидування кидком через стегно в обидві сторони із захватом за пасок.
3. Відпрацювання зачепу різнойменного.
5. СФП:
  - бурпі;
  - лодочки;
  - ходьба на мосту.

#### Практичне заняття 42

Задачі:

1. Відпрацювання кидків на випередження супротивника;
2. Удосконалення боротьби у стійці;
3. Перехід з правостороннього захвату до лівостороннього та навпаки;
4. СФП:
  - скручування на прес із обтяженням;
  - підтягування на поперечці із додатковою вагою.

#### Практичне заняття 43

Задачі:

1. Акробатика: учікомі у парах на бокову підсічку, кидок через плече;
2. Вивчення кидка з упором стопи в живіт у ліву сторону;
3. Відпрацювання посадки як контр-кидка.

#### Практичне заняття 44

Задачі:

1. Акробатика: повторюємо ходьбу на руках та перемет з голови .
2. Відпрацювання із гирею підводящих вправ до кидка задня підніжка.
3. Відпрацювання підхвату під одну ногу біля стіни.
4. Вправи на розвиток сили:
  - швунг штанги;
  - біг із партнером на плечах;

- робота із гантелями.

### Практичне заняття 45

Задачі:

1. Відпрацювання больового прийому «Канарейка» на Ахіллове сухожилля;
2. Вивчення больового прийому – важіль ліктя;
3. Вправи на розвиток спритності: ігри самбо.

### Практичне заняття 46

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з спортивних єдиноборств.
2. Командні та естафетні ігри.

### Підсумкове тестування (лижний спорт)

1. У якому році з'явилась боротьба самбо ?
2. Хто є засновниками боротьби самбо?
3. Які види боротьби були покладені в основу боротьби самбо?
4. Як розшифровується назва Самбо?
5. Які команди судді ви знаєте?
6. Які варіанти захватів ви знаєте?
7. Які існують варіанти утримання в боротьбі самбо?
8. Які існують варіанти больових на руку?
9. Які існують варіанти больових на ногу?
10. Які дії у боротьбі стоячи вважаються забороненими?
11. Які дії вважаються забороненими у боротьбі в партері?
12. Чи являється самбо олімпійським видом спорту на даний момент?
13. За які технічні дії суддя може дискваліфікувати спортсмена?

Тестування розраховане на 15 – 20 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами, 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами, 8 – 7 (60 – 70 %) – 8 балами, 5 – 6 (50 – 60 %) – 7 балами, 4 – 3 5 (0 – 50 %) – 0 балами. Тестування максимальна сума 10 балів.

## ТЕМАТИКА ІНДЗ

1. Історія розвитку боротьби самбо в Україні.
2. Участь українських самбістів у міжнародних змаганнях.
3. Самбо в системі фізичного виховання ЗОШ.
4. Принципи навчання на тренуваннях з боротьби самбо.
5. Методи навчання в боротьбі самбо.
6. Структура вивчення кидків.
7. Підготовка місць для занять боротьбою самбо.
8. Форми організації тренувань.
9. Уроки самбо в ЗОШ.
10. Методика проведення підготовчої частини тренування в самбо.
11. Методика проведення основної частини тренування в самбо.
12. Методика проведення заключної частини тренування в самбо.
13. Класифікація кидків у боротьбі самбо за розрядами.
14. Основні боротьби у партері.
15. Аналіз власних технічних навичок у змагальних сутичках.
16. Методика підвищення майстерності власних технічних навичок.
17. Аналіз техніки суперника та пошук тактичних конт-дій.
18. Аналіз техніки боротьби у стійці та підбір індивідуальних комбінацій.
19. Підготовка спортсменів до обласних змагань.
20. Аналіз підвищення показників фізичного росту борця.
21. Індивідуальний підбір кидків з урахуванням анатомічних особливостей.
22. . Індивідуальний підбір дій у партері з урахуванням анатомічних особливостей.
23. Аналіз та вивчення змін у правилах самбо.
24. Підвищення майстерності виконання коронних кидків.
25. Аналіз змагальних сутичок потенціалах супротивників.
26. Відпрацювання травмонебезпечних кидків на манекені .
27. Самбо в шкільній програмі.
28. Початковий етап тренувань у самбо.
29. Зміст і методика проведення уроків з боротьби самбо в V-IX класах.
30. Боротьба самбо в системі ДЮСШ.

### Література

1. Рогач В.І., Виноградов В.В., Наухатко О.К. Комплект навчальних програм з фізичної культури « Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Букрек 2017р. - 71с.
2. Гончарук О., Кантур А. Всеукраїнські правила змагань з самбо ( спортивне та бойове) 2017р. – 39-48 с.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Бойове самбо для усіх. Київ: Букрек (перевидана) 1995р. – 12-14 с.

4. Вельмякин В. Бойове самбо і рукопашний бій для спецвійськ. Київ: 1998р.- 82с.
5. Сидоренко Л.В. Спортивна боротьба з методикою викладання, для студентів очного відділення факультету фізичного виховання. Вінниця 2002р. – 12-28с.
6. Рудман Д. Техніка боротьби лежачи. Київ: Букрек 1983р.
7. Шляхов А.А. «Програма з фізичної культури для загально розвиваючих організацій на основі дзюдо» Київ 2018р.
8. «Тактика боротьби самбо» Харлампієв 1996р. Київ: Букрек
9. Національна федерація самбо України, правила змагань.

#### **10. Електронні ресурси з дисципліни**

10. Правила проведення змагань  
[http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya\\_dyussh/sambodzyudo/pravila\\_zmaganj\\_sambo/?pvi=no](http://www.svatove-dyussh.lg.sch.in.ua/viddilennya_dyussh/sambodzyudo/pravila_zmaganj_sambo/?pvi=no)
11. <https://самбонн.пф/content/biblioteka.html>
12. <https://sport.wikireading.ru/7602>
13. <https://uadoc.zavantag.com/text/23653/index-1.html>
14. <https://sport.wikireading.ru/7550>
15. <https://uk.deltaclassic4literacy.org/1045-physical-education-standards-grade-9-for-boys-and-gi.html>
16. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sambo/>
17. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Самбо>