



Improving the system of training athletes specializing in sports sambo

Nilyufar DAVLETOVA¹

Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan

ARTICLE INFO

Article history:

Received February 2021
Received in revised form
28 March 2022
Accepted 20 April 2022
Available online
15 May 2022

Keywords:

sambo,
martial arts,
peripheral vision,
functional training.

ABSTRACT

In the modern sports world, there is a tendency to constantly increase the requirements for the body of athletes and the task of coaches in the preparation of athletes is not to consolidate the results shown at previous Olympics, but to achieve new higher results. But the morphological and functional reserves of a person have a limit, which means that the long-term influence of extreme loads on the athlete's body can lead to the depletion of the reserve capabilities of combatants.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss4/S-pp1-4>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Sambo sport turi bo'yicha maxsus sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

sambo,
jang san'ati,
periferik ko'rish,
funktsional tayyorgarlik.

Zamonaviy sport olamida sportchilar tanasiga qo'yiladigan talablarni doimiy ravishda oshirish tendensiyasi kuzatilmoqda va sportchilarni tayyorlashda murabbiylarning vazifasi oldingi Olimpiadalarda ko'rsatilgan natijalarni birlashtirish emas, balki yangi yuqori natijalarga erishtirishdir. Ammo insonning morfologik va funktsional zaxiralari chegaralangan, ya'ni ekstremal yuklarning sportchi tanasiga uzoq muddatli ta'siri jangchilarning zaxira imkoniyatlarini yo'qotishiga olib kelishi mumkin.

¹ Lecturer in the department of combat and physical training of the Ministry of Internal Affairs of the Academy of the Republic of Uzbekistan. E-mail: nilufardavletova@mail.com.

Совершенствование системы подготовки спортсменов специализирующихся в спортивном самбо

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

самбо,
единоборства,
периферическое зрение,
функциональная
подготовка.

В современном спортивном мире наблюдается тенденция постоянного повышения требований к организму спортсменов и задачей тренеров при подготовке спортсменов является – не закрепить результаты, показанные на предыдущих Олимпиадах, а добиться новых более высоких результатов. Но морфологические и функциональные резервы человека имеют предел, а это значит, что длительное влияние предельных нагрузок на организм спортсмена могут приводить к истощению резервных возможностей единоборцев.

Впервые новый вид единоборств боевое самбо возник для профессиональной подготовки силовых структур в спортивном обществе «Динамо» в 1923 г. Боевое самбо с 1997 г. существует в трех основных формах: как спорт, как самооборона, как средство профессионально-прикладной физической подготовки для армейских и милицейских структур. Боевое самбо сформировало большую часть своего технического арсенала на базе нескольких традиционных видов единоборств в тесном общении с этими видами спорта, делая основной упор на эффективную подготовку исполнителей.

Значимости единоборств не следует понимать слишком узко, например как тот или иной вид восточного единоборства или рукопашного боя. Реальное, явное, комплексное определение единоборства трактует его как протекающий на биосоматическом, психическом, духовном уровнях единоличный или парный поединок с одним реальным или воображаемым противником, а также как технико-тактическую систему подготовки и ведения подобного поединка.

Победу в боевом самбо можно одержать, только владея в совершенстве ударной и бросковой техникой, болевыми и удушающими приемами в стойке и в партере, выполняемых симметрично в поединке, что требует: совершенствования билатеральной быстроты реакции выбора; подготовки кисти к совмещению удара из захвата; симметрии функций обеих частей. Специфика нового вида спорта, заключается в совмещении ударов, захватов, бросков, самостраховки, болевых и удушающих приемов в стойке и в партере, выполняемых симметрично в поединке, что требует: совершенствования билатеральной быстроты реакции выбора; подготовки кисти к совмещению удара и захвата; симметрии функций обеих частей.

Умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы создает возможность эффективного использования мышечных усилий и экономизации физических качеств.

Для совершенствования приема, которым можно достичь победы его надо выполнить за одну тренировку не менее 300 раз, поэтому ни один партнер не может выдержать на себе такого количества воздействий из – за высокой вероятности получения травмы. Из – за этого совершенствование приемов

возможно только на специализированных тренажерах. Кроме того при подготовке спортсменов ощущается острая необходимость в разработке методов отбора, обучения и контроля соревновательных упражнений, методики совершенствования атакующих приемов, с применением специальных тренажеров, ориентированных на совершенствование излюбленных атакующих действий приносящих победу в соревновательных поединках. В настоящее время представляется нерешенной проблема – что роднит, и что отличает спортивное самбо и боевое самбо. Во-первых – это задачи стоящие перед каждым видом самбо. Прежде всего прикладной характер подготовки, так как каждый из них требует особенности тренировочной подготовки, определяющий специфический набор, комбинацию и остроту выполнения приемов. Боевая прикладность представляет собой главную, но не единственную особенность, По мнению Конникова, Передельского, 2010, можно выделить несколько принципов, отражающих конкретные черты прикладной системы единоборства: внезапность, динамизм, периферическое зрение или круговой обзор, практическую завершенность, системность, асимметрическое воздействие.

Фактически каждый из рассматриваемых аспектов и представляет собой основные различия между спортивным и боевым самбо. Так для боевого самбо принцип внезапности исключает любую традиционную ритуальность, официальный вызов, спортивную честность и благородство. Допускается только явный физический или психический нокаут, полностью выводящий из строя, нейтрализующий противника.

Здесь крайне важны и стойка, и позиция единоборца. Никаких низких и широких стоек. Ноги на ширине плеч в положении обычного шага. Тело развернуто к противнику в четверть оборота, что позволяет быстро уклониться или сместиться в любую сторону, подставить под удар плечо или бедро, прикрывая опасные для воздействия точки и зоны.

Принцип динамизма предполагает скорость, текучесть, постоянную смену позиции. Значит, исключаются захваты, заломы, болевые, удержания, фиксирующие и обездвиживающие противника, а наряду с ним и самого себя. Все скоротечные действия направлены на нейтрализацию противника. Реальное время схватки с одним противником не должно превышать 2 – 3 с. Далее – новое смещение, смена позиции. Периферическое зрение, или круговой обзор. Здесь имеется в виду умение «держаться», фиксировать боковым зрением, «чувствовать» спиной и затылком всю ближайшую панораму, диспозицию, включающую и своих, и чужих. Потеря или ограничение периферического зрения равносильно гибели своей или своих товарищей, поэтому не может быть и речи ни о каких бросках или борьбе в партере. Практикуется поединок, только стоя и в волчкообразном движении, допускающем лишь перекаты и круговые подсечки.

Завершенность за спиной по ходу движения вперед нельзя оставлять нерешенных вопросов. Поэтому серия, каскад боевых приемов обязательно завершается либо летальным исходом, либо серьезной травмой, надолго и гарантированно выводящей противника из строя. Но совершенно ясно, что спортивные приемы самбо и боевое самбо по действиям имеют между собой очень мало общего: при боевом единоборстве блокировка опасна и малоэффективна, также как малоэффективны и одиночные удары. Зато особое значение

приобретают уклоны, уходы и двойки, состоящие из отвлекающего внимания, отводящего защиту обмана – финта и мощного поражающего удара в незащищенную или открывающуюся опасную зону, биологически активную точку. До настоящего времени научные разработки и практические рекомендации в боевом самбо носят единичный характер. Кроме этого представлял интерес, как влияют тренировочные воздействия и объем двигательных действий в боевом и спортивном самбо на физическое развитие и функциональную подготовленность спортсмена, что в настоящее время приобретает особую актуальность.

До настоящего времени научные разработки и практические рекомендации в боевом самбо носят единичный характер. Эта проблема связана с выбором оптимальных путей формирования необходимого объема двигательных действий, определяющих техническую подготовленность спортсмена и в настоящее время она приобретает особую актуальность. Практически считанное количество работ в спортивных единоборствах посвященных вопросам восстановления организма спортсменов или влияние физических нагрузок на психологические особенности спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: (монография) / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – С. 93.: ил. – Библиогр.: С. 89–93.

2. Апойко Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении в ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Апойко Роман Николаевич; Нац. гос. ин-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016.).

3. Таймазов А.Б. Специфика соревновательной деятельности борцов тяжелой весовой категории в современной вольной борьбе / А.Б. Таймазов, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №4 (134). – С. 277–282.

4. Плотников В.И. Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы. // Теория и практ. физ. культ., 2010. – № 10. – С. 73–76.

5. Ширинов А.Р. Формирование стиля ведения схватки у борцов- самбистов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.Р. Ширинов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – С. 15.