

## Глава 4. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

До начала тренировки спортсмену следует исключить полностью все, что мешает началу и ведению тренировки (снять посторонние предметы, сходить в туалет, завязать пояс). Цель разминки не просто физическое воздействие на организм, но в большей степени это настраивание рабочей обстановки в зале и полное подчинение тренеру-преподавателю. Разминка – это ключ к дальнейшей тренировке, дальнейшим заданиям и упражнениям.

Процесс окисления в мышцах фактически является разновидностью горения. Поэтому, когда вы подвергаете мышцу интенсивным нагрузкам, температура этого участка возрастает, и способность мышцы к мощным сокращениям тоже увеличивается.

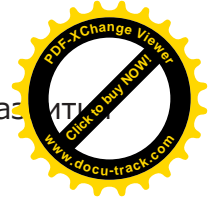
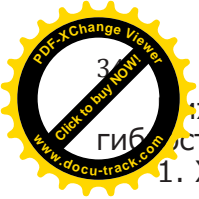
Разминка повышает приток свежей, насыщенной кислородом крови, повышает кровяное давление и ускоряет частоту сердцебиения. Таким образом, в организме создается максимальный запас кислорода, что позволяет устранять побочные продукты упражнений из работающих мышц. Правильная разминка помогает защитить тело от чрезмерных нагрузок, подготавливает его к требованиям интенсивной тренировки, снижает риск вывихов и растяжений.

**Упражнения на гибкость и укрепление суставов.** Упражнения, увеличивающие амплитуду (размах) движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах (до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм. При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приемов.



3  
гибкости и укрепления суставов.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

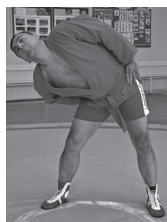
2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.

3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.



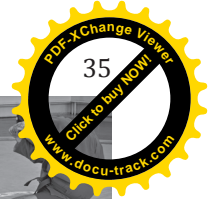
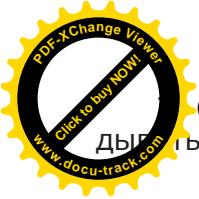
4. Лечь на спину, руки закинуть за голову прямые, закидывать прямые ноги за голову касаясь стопами пальцев рук.

5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.



6. Садясь на голень одной ноги, а другую выпрямляя вперед в сторону (положение барьерного бега), выполнять наклоны к прямой ноге.





ды

Сесть, пытаться при помощи рук закла-  
ть поочередно голени за голову.



8. Стать на левую ногу, правую под-  
нять вперед, согнув ее в колене, держась  
правой рукой за правую ступню изнутри,  
плавно выпрямлять колени.



9. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подь-  
ем правой ноги, оттянуть ее назад.

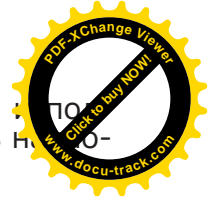
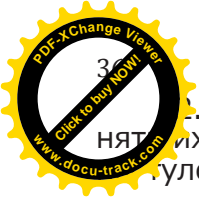


10. Стать на левую ногу, правой ногой выполнять ампли-  
тудные махи вперед – вверх, назад – вверх. То же самое про-  
делать с другой ногой.

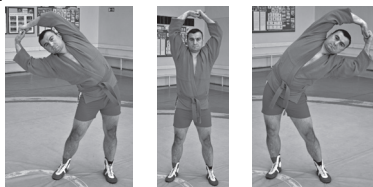


11. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить  
пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, повернуть-  
ся вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в  
другую сторону.

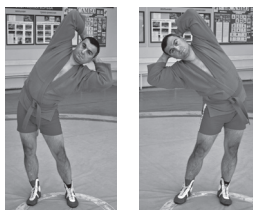




12. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и ног над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево.

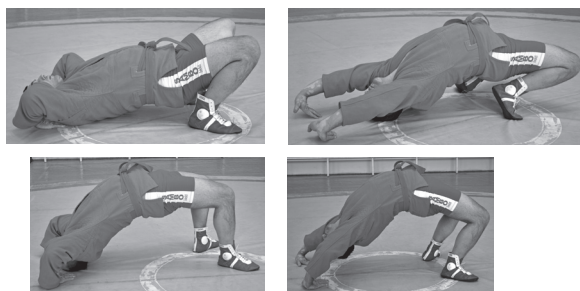


13. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову, делать вращение тазового пояса и другие упражнения.



14. Упражнения стоя на мосту:

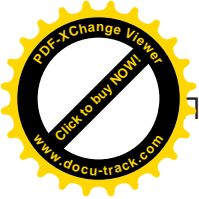
- Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями.



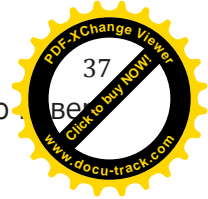
- Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперед – назад.



- То же со скрещенными на груди руками.



Проделать забегания вокруг головы, опирающейся о



## **Упражнения для развития быстроты**

При развитии качества быстроты самбисту следует учитывать, что:

- излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;
- быстрым движениям в самбо способствует сила;
- расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

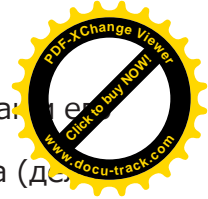
Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полет мяча.
2. Подсечки по падающему мячу, по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из положения лежа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку), старты из положения сидя и стоя на двух коленях.
7. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

## **Упражнения в преодолении сопротивления**

При борьбе самбистам приходится преодолевать: тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах пре-



36  
Одольствия тяжести противника и инерции как своего, так и

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;

б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;

в) поднимание партнера, лежащего на спине и груди;

г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;

д) приседания с партнером на плечах;

е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Следует учитывать, что абсолютно прямолинейных движений в самбо нет. Большинство движений самбистов напоминает круги и дуги различных радиусов. Поэтому ему приходится преодолевать инерцию движения, выраженную, главным образом, в форме центробежной силы. Преодоление центробежной силы особенно часто встречается в бросках.

Предварительно разбив учеников на пары, можно давать им следующие задания:

а) кружения партнеров, держась за руки, за одну руку, за пояс;

б) вращение с партнером, поднятым от земли на руки, на плечи или на спину.

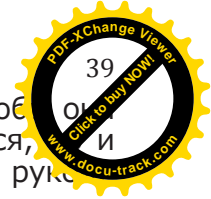
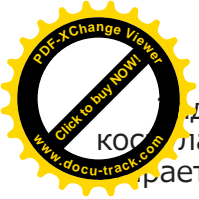
Когда ученики достигнут в этих упражнениях успеха, нужно перейти к тренировке внезапных остановок после кружения.

3. Упражнения на преодоление силы активного сопротивления противника.

Вначале следует ознакомить учеников с преодолением условного по силе, т.е. дозируемого, сопротивления в виде известных упражнений в сопротивлении. Затем следует перейти к простейшим видам борьбы. Ниже описываются наиболее характерные упражнения этого рода.



*Борьба захватом за кисти.* Лечь животом на ковер головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца – тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковер, а левыми руками опереться на него.



Задача: пригнуть кисть противника влево так, чтобы коснулась ковра. Противник не только сопротивляется, но и пытается сделать то же самое. То же проделать левой рукой.

*Толчки ладонями в ладони.* Стать перед противником на расстоянии немногим больше вытянутой вперед руки; носки и пятки вместе. Противник в таком же положении.



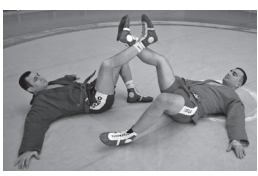
Задача: толчками ладонями в ладони вывести противника из равновесия. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

*Равновесие на линии.* Провести линию и стать с противником друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперед, ступню левой – сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны стоять строго на одной линии. Левые руки заложить за спину.



Задача: ударами ладони правой руки по правой ладони противника заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его правой ладони. Прodelать то же упражнение левыми руками, выставив вперед левую ступню.

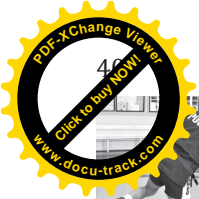
*Борьба ногами лежа.* Лечь спиной на ковер правым боком к правому боку противника, головами в разные стороны и взяться с противником правыми руками под руку. Правые ноги поднять вверх.



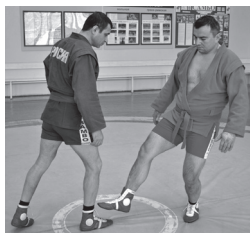
Задача: зацепив своей голенью голень противника, перевернуть его через голову. Взявшись под руку левыми руками, провести ту же борьбу левыми ногами.

*Перетягивание держась за руку.* Встать на середину ковра лицом друг к другу и взяться правыми руками изнутри за запястье. По сигналу оба противника пытаются перетянуть друг друга каждый к своему краю ковра. Победит тот, кто перетянет. Провести то же перетягивание, держась левыми руками.





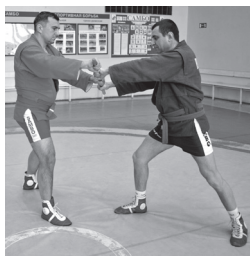
*Толчки плечом, прыгая на одной ноге.* Стать на правую ногу, скрестив руки на груди. Прыгая на правой ноге, толкать плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое. Кто оступится, тот побежден. Прыгая на левой ноге, проделать то же.



*Наступить на ногу.* Стать возле противника. Не касаясь руками противника, постараться наступить ему на ступню. Противник делает то же самое. Кто наступит, тот победитель. Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава курток.

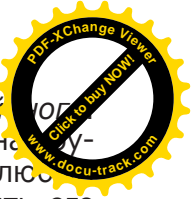
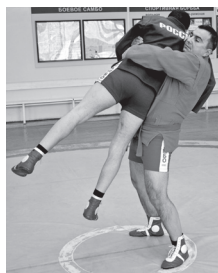


*Отобрать мяч.* Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Борьбу за мяч проводить стоя на коленях и из основной стойки.

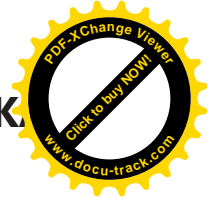
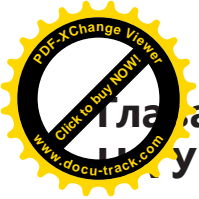


*Отобрать палку.* Захватить правой рукой палку снизу, а левой сверху. Дать противнику таким же образом захватить палку. По сигналу отобрать палку у противника. Ту же борьбу провести, захватив палку руками наоборот.

*Кто поднимет.* Любым способом поднять от земли своего противника и не давать ему поднять себя. Победитель тот, кто первый оторвет другого от ковра.







## Глава 5. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ САМБО

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научить занимающихся различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

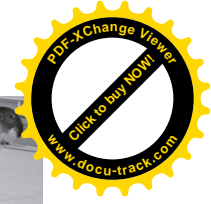
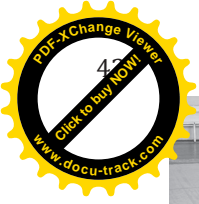


*Кувырок вперед  
через голову*



*Кувырок назад падением с приседа*





*Кувырок назад из положения приседа*



*Кувырок назад падением с полуприседа*



*Прыжок вперед кувырком со стойки*

## **Падение вперед**

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти.

Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки самостраховки при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.



*Падение вперед на руки*

## Падение на спину

Согнув колени, сесть на ковёр как можно ближе к краю, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз – назад – в стороны, ударив ими по ковру, остановить перекат. В момент удара о ковёр руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45–50°. Пальцы соединены, ладони прижаты к ковру, ноги согнуты, таз приподнят над ковром.

По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений, надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски.



*Исходные положения для выполнения падений на спину из стойки*

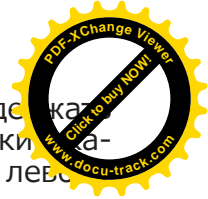
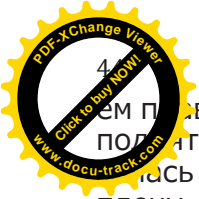


*Падение на спину при бросках захватом ног спереди*

## Падение на бок

Из исходного положения перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны. Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз – назад – вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковёр, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъём





4  
Сем правой ногой, поставить на всю ступню. Левую руку держать как  
поднятой вверх – вперед так, чтобы кисть левой руки касалась  
над кистью правой руки. Голову прижимать к левому  
плечу.

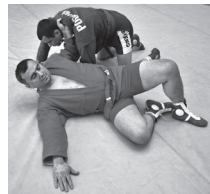
Постепенно усложняя упражнения в падениях на бок, следует выполнять их из положения полуприседа, основной стойки, падением через партнера, стоящего на четвереньках, и переворотом через его руку.

### Перекат с одного бока на другой

Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

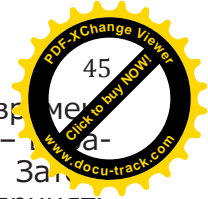
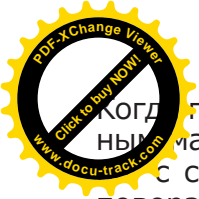


### Падение на бок через партнера стоящего на четвереньках



Встать спиной к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока.левой рукой захватить одежду на левом плече партнера.

Принять положение приседа и вытянуть правую руку перед собой. Сгибая спину, прижимая подбородок к груди и как бы садясь мимо левого бока партнера, начать падение назад.



Когда падение определится, сгибая левую руку с одной рукой махом выпрямленной правой руки вниз – назад – с силой ударить всей плоскостью руки по коврику. Затем поворачивая таз вправо, опустить ноги на коврик и принять конечное положение, как и при падении на правый бок. При падении на левый бок встать возле левого бока партнера, а правой рукой захватить его.

### **Кувырок через плечо (по диагонали)**

Встать на колено левой ноги, поставить правую руку на коврик перед правой ногой, нагнувшись вперед слегка согнув левую руку вперед на себя. Пронести левую руку по направлению к стопе правой ноги и, наклоняясь вперед, поставить левое плечо на коврик между правой рукой и коленом левой ноги. Голову повернуть вправо и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться правой ногой и перекатиться на спине с левого плеча к правой ягодице. Сильным ударом правой вытянутой руки о коврик остановить движение переката и принять положение, как и при падении на правый бок.

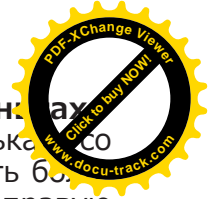
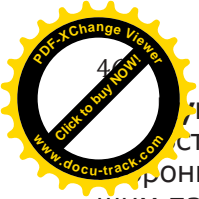


*Кувырок через плечо с колен*

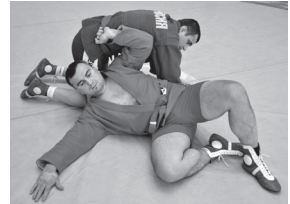
Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг левой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить левую руку ладонью на коврик так, чтобы пальцы были направлены к стопе правой ноги. Опуститься на локоть левой руки и, перекатываясь на левое плечо, махом правой ноги назад – вверх направить туловище на перекат с левого плеча к правой ягодице. Закончить перекат так же, как и при кувырке с колена.



*Кувырок через плечо со стойки*



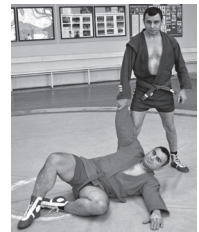
**Кувырок через партнера стоящего на четвереньках**  
Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках со стороны его левого бока.левой рукой, повернув кисть большим пальцем вниз, захватить пояс на спине партнера, правую руку вытянуть вперед. Подаваясь левым плечом вперед – вниз и оттолкнувшись ногами, сделать кувырок через спину партнера и упасть на правый бок так же, как и при кувырке через плечо. Для тренировки в падениях на левый бок встать со стороны правого бока партнера и захватить пояс на его спине правой рукой.



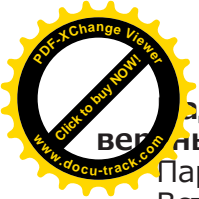
*Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках*

### **Кувырок через руку партнера**

Партнер – в правой стойке. Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок правой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Своей правой рукой сверху захватить с внутренней стороны запястье правой руки партнера, при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом. Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз. Оттолкнувшись ногами вперед – вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо. При тренировке в падениях на левый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.



*Падение на бок переверотом через руку партнера*



## Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках

Партнер – в положении на четвереньках.

Встать у левого бока партнера спиной к нему, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Приседая и наклоняя голову, прижать подбородок к груди, перевалиться через партнера и упасть на спину у его правого бока. Сильным ударом руками по ковру остановить движение переката.



*Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках*