

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»  
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

*К.В. ЮГАЙ*

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ САМБИСТОВ В БОРЬБЕ ЗА ЗАХВАТ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебного пособия для обучающихся по основной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

САМАРА  
Издательство Самарского университета  
2022

УДК 796(075)  
ББК 75.715я7  
Ю150

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. И. А. Васельцова,  
канд. пед. наук, доц. С. И. Кудинов

*Югай, Константин Владимирович*  
**Ю150** Теория и методика обучения и совершенствования  
самбистов в борьбе за захват : учебное пособие / *К.В. Югай.* –  
Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 76 с.:  
ил.

**ISBN 978-5-7883-1822-6**

В пособии предоставляется необходимая информация для понимания определения роли захватов в тренировочной и соревновательной деятельности самбистов и их обучению. Предлагаются новые термины видов захватов и разработанная модель борьбы за захват в действиях самбистов с учетом эффективного использования захватов.

Предназначено как для обучающихся, занимающихся единоборствами, так и широкому кругу специалистов, связанных с подготовкой, как начинающих спортсменов, так и атлетов высокого класса в спортивных единоборствах.

Подготовлено на кафедре физической культуры Самарского университета.

УДК 796(075)  
ББК 75.715я7

ISBN 978-5-7883-1822-6

© Самарский университет, 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретические предпосылки и постановка вопроса борьбы за захват в технико-тактической подготовке самбистов</b> .....	6
1.1. Формирование двигательных навыков в спортивной подготовке .....	6
1.1.1. Этапы технико-тактической подготовки в единоборствах.....	13
1.1.2. Базовая технико-тактическая подготовка в самбо ....	18
1.2. Захват как базовый компонент технико-тактической подготовки самбистов.....	24
1.2.1. Определение понятия захват .....	24
1.2.2. Захваты в единоборствах .....	28
1.2.3. Классификация захватов, применяемых в самбо .....	31
1.3. Моделирование соревновательной деятельности самбистов в тренировочном процессе.....	43
Заключение к главе 1 .....	46
<b>Глава 2. Место борьбы за захват в тренировочной и соревновательной деятельности самбистов различной квалификации</b> .....	48
2.1. Особенности формирования навыков борьбы за захват у самбистов .....	48
2.2. Анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации .....	51
2.3. Авторская классификация захватов в самбо.....	57
2.4. Модель борьбы за захват в атакующих, контратакующих и защитных действиях самбистов.....	60
2.5. Методика формирования навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов .....	63
Заключение по главе 2 .....	66
<b>Библиографический список</b> .....	69

## ВВЕДЕНИЕ

Процесс совершенствования технической подготовки спортсменов невозможен без углублённого исследования структуры двигательных действий, изучения механизмов их конструкций, а также способов управления движениями Н.А. Бернштейн, В.Н. Селуянов).

Большое значение для достижений спортивных результатов в единоборствах имеет уровень технико-тактической подготовленности (Е.М. Чумаков, В.М. Игуменов, Я.К. Коблев, Ю.А. Шахмурадов).

Ю.А. Шахмурадов [26], С.Е. Табаков [17] в своих исследованиях выявили, что «проблема технико-тактической подготовки единоборцев на сегодня, заключается в том, что их обучают приёмам, а не взаимодействию с соперником, и спортсмены больше сосредотачиваются на технике выполнения приёмов, что часто приводит к неутешительным результатам в поединках».

Необходимым условием для обеспечения эффективной реализации технико-тактических действий в спортивных единоборствах является выполнение захвата. В зависимости от вида единоборства прослеживается и специфичность структуры двигательных действий в борьбе за захват.

В самбо, захват необходим не только для выполнения бросков, но также является важным средством для эффективного преследования соперника в положении лёжа. Захват даёт информацию о сопернике (атака, защита, устал, силён и т.д.); захват – это тактика (получение преимущества, удержание преимущества т.п.); отсутствие захвата, уклонение, срыв – повод для наказаний в соответствии с правилами соревнований; не рациональный захват –

потеря технического и тактического преимущества, излишняя трата энергии.

В системе самбо существует большое количество вариантов захватов, множество тактических рисунков ведения борьбы за захват, но чаще всего эти знания основываются на собственном опыте спортсменов и тренеров.

Исследования специалистов (Г.П. Пархомович, Э.Г. Алиев), а также статистические данные подтверждают, что в соревновательном поединке самбистов от 80-90% времени составляет намерение двух самбистов получить преимущество в виде оптимального захвата, с помощью которого один из них может выполнить атакующие действия. В тоже время педагогические наблюдения тренировочной деятельности самбистов позволили выявить дефицит времени, которого тренеры выделяют для изучения и совершенствования борьбы за захват. В лучшем случае этот раздел занимает около 5% тренировочного времени. Чаще всего это обусловлено отсутствием знаний по организации учебного и тренировочного процесса формирования навыков борьбы за захват. Несоответствие соревновательной и тренировочной деятельности самбистов обозначило главное противоречие. Поиск путей и методов разрешения данной проблемы и предопределили актуальность настоящего исследования.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И ПОСТАНОВКА ВОПРОСА БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ САМБИСТОВ**

## **1.1. Формирование двигательных навыков в спортивной подготовке**

Современная система подготовки спортсменов является многофакторным явлением. В научно-педагогических разработках методик систем спортивной тренировки немаловажная заслуга принадлежит авторам: Б.А. Ашмарину, В.М. Зациорскому, Ю.В. Верхошанскому, В.М. Дьячкову, А.И. Кузнецову, Л.П. Матвееву, А.А. Новикову, Н.Г. Озолину, И.П. Павлову, А.А. Тер-Ованесяну, В.П. Филину и др.

Анализ авангардных системных подходов в подготовке квалифицированных спортсменов показывает, что в области тренировочных процессов выделяются факторы особенной значимости для спортивного результата.

Можно отметить возрастание связи между двумя ключевыми принципами спортивной тренировки: «адекватность и целесообразность тренировочных нагрузок» и «единство общей и специальной подготовки».

Процесс обучения на различных этапах подготовки ориентирован на формирование и доведение до высокой степени усвоения двигательных навыков и объединённых с ними знаний. Это означает, что главным предметом обучения будут являться рациональные двигательные действия, составляющие систему взаимосвязанных движений.

Овладение двигательным действием начинается при ознакомлении с ним, формировании зрительного образа упражнения и его пространственно-временных параметрах. В этом случае формируется сенсорный, связанный с функционированием анализаторов, и интеллектуальный, связанный с понятием смысла упражнения, компоненты навыка, то есть его идеомоторная основа.

В дальнейшем предварительные представления о движении дополняются слуховыми, тактильно-мышечными, вестибулярными чувствами и ощущениями, и образуют модель деятельности, потенциал готовности. При непосредственном начале выполнения движения возникают премоторный и моторный потенциалы, являющиеся факторами корковой команды мышцам на исполнение программы, заложенной в образе движения. При многократном повторении формирование образа движения идёт от схематического к детальному и дальше к редуцированному, обобщённому образу. На этой основе формируется умение выполнять приёмы и действия, которое характеризуется наличием ошибок, низкой их эффективностью и затем навык, отличающийся автоматизацией основных элементов координационной структуры движений.

Вопросу становления двигательного навыка посвящены фундаментальные исследования Н.А. Бернштейна, который дифференцировал ряд характерных признаков:

1. Повышенная способность сохранения эффективности двигательного навыка при воздействии негативных внешних факторов, определяющая надёжность навыка. Эта характеристика подразумевает стабильную надёжность в условиях неблагоприятной обстановки, дискомфортное психологическое состояние, низкие физические возможности. Все эти факторы за счёт непосредственного воздействия позволяют проверить степень совершенства двигательного навыка, его адаптацию к различным обстоятельствам за счёт частичных преобразований техники движения, при условии сохранения их базиса.

2. Объединение в единое целое частных движений, которые проявляются в ритмичности основного движения и лёгкости взаимодействия.

3. Концентрированность на условия и цели действия, способствующая контролю хода и результата действия, его прекращения и видоизменения.

4. Автоматизированный формат управления движениями, позволяющий расширить возможности реализации на практике освоенных двигательных действий и повысить их эффективность [2, 15].

Для полноценного рассмотрения представленных признаков, необходимо акцентировать внимание на образовании основных фаз двигательного навыка. С этой точки зрения представляет интерес, выраженный Б.А. Ашмариним принцип неравномерности и постепенности создания навыка. В основе исследований автора лежит учение И.П. Павлова, которому удалось выявить существенные различия в качественных показателях отдельных этапов процесса формирования навыка движения. Для неравномерности характерна дифференциация на четыре вида:

- навык может приостанавливаться в развитии, что обусловлено замедленным ритмом адаптационных и приспособленческих преобразований в организме, ошибочной обучающей методикой, недостаточной степенью развития двигательных навыков спортсмена. В этой разновидности неравномерности важно правильно установить первопричину и грамотно сформулировать пути ее устранения;
- навык замедляется в развитии, что является следствием достижения определённой степени совершенства. Чем выше этот показатель, тем значительно должны прилагаться усилия, грамотнее выбираться педагогические методы и приёмы для улучшения этой характеристики;



- положительное ускорение при формировании навыка подразумевает, что первые этапы обучения сопряжены с незначительным приростом навыков, которые впоследствии динамично и заметно возрастают. Такая ситуация наиболее актуальна для обучения сложной категории двигательных действий, когда первоначально малозаметные позитивные изменения качественных характеристик впоследствии проявляются в виде уже относительно сформированного навыка;
- отрицательное ускорение формирования навыка, характерное для начального этапа подготовки и обусловленное сравнительно динамичным началом освоения двигательных навыков с замедлением показателя качественного прироста в дальнейшем. Такая категория формирующихся навыков наиболее свойственна при обучении относительно лёгким движениям, когда спортсмен быстро схватывает основу, но на протяжении длительного времени оттачивает детали. Двигательный навык определяется также системностью движений, вариативностью и устойчивостью к различным сбивающим факторам. Системность движений характеризует степень овладения биомеханической структурой системы движений, которая выражается в слитности фаз двигательного действия. Вариативность навыка характеризует надёжность выполнения двигательного действия при изменяющихся внешних условиях. Устойчивость к сбивающим факторам позволяет выполнять двигательное действие при негативных и неблагоприятных факторах: при утомлении, психическом, эмоциональном напряжении и др.

В.И. Лях выделяет особенностью двигательного навыка высокую быстроту выполнения действия, которая обеспечивается совершенной нейромышечной и межмышечной координацией, основанной на слаженной работе фоновых уровней со стороны

корковых структур и стабильность выполнения отдельных характеристик движения и результатов действия, обеспечиваемую неосознанным приспособлением двигательного действия к условиям двигательной задачи.

Говоря о вариативности двигательного навыка, можно выделить «обобщённый навык», владение которым позволяет решать двигательную задачу в многообразных условиях, конструировать новое двигательное действие «на ходу» в сложных условиях, то есть сознательно контролировать двигательный навык (сознательно контролируемый навык). В этом случае можно говорить ещё об одном уровне владения движением – двигательном умении высшего порядка. При этом подразумевается, что умение со временем стабилизируется, переходит в навык, что требует формирования умения ещё более высокого порядка и т.д.

Коррекция навыка может продолжаться постоянно при использовании упражнения на практике в процессе непрерывного обучения двигательным действиям возрастающей сложности. В этой связи можно говорить о различных уровнях владения двигательными навыками выполнения упражнений [15].

Низшим уровнем владения двигательным навыком выполнения упражнения является первичный двигательный навык. Это способность качественно выполнять двигательное действие, но при отсутствии сбивающих и затрудняющих факторов, после достаточного отдыха. Актуализированный двигательный навык формируется после того, как упражнение осваивается в соревновательной среде, в состоянии утомления, в многообразных условиях. Дифференцированный двигательный навык характеризует возможность выполнять упражнение с высокой надёжностью, основой которой является умение вариативно подстраиваться под изменяющиеся условия соревновательной среды, дифференцировке движения по его биомеханическим параметрам (можно соотнести с двигательным умением высшего порядка).

Генерализованный двигательный навык – это уровень освоения отрицательно влияющих друг на друга двигательных действий. Анализ характерных признаков двигательного навыка будет неполным, если не остановиться на основных механизмах его формирования. С физиологической точки зрения двигательный навык формируется в результате выполнения двигательных актов. Двигательные акты осуществляются функциональной системой нервных центров.

Внутренняя архитектура функциональной системы формирования навыка включает в себя следующие процессы: афферентный синтез (звуковая, зрительная, тактильно-мышечная информация из внешней и внутренней среды); учёт доминирующей мотивации (предпочтение действий); использование памяти (изученные упражнения); принятие решения (выбор наиболее подходящего решения); формирование программы действия (моторной программы) и образа (акцептора) результата действия; внесение сенсорных коррекций в программу действий при неправильном выполнении упражнения (обратная афферентация).

В результате двигательное действие выполняется все более экономно с соблюдением необходимых кинематических параметров и динамических усилий надлежащих мышечных групп. Подобная работа функциональной системы обеспечивается нервными центрами, формируя двигательный динамический стереотип, который закрепляется в виде упорядоченной системы условных и безусловных рефлексов – двигательного навыка, соответствующего технике спортивного двигательного действия.

По мнению В.С. Фарфеля становление двигательного навыка проходит через несколько фаз – фазу иррадиации процессов возбуждения, фазу концентрации процессов возбуждения, фазу стабилизации и автоматизации. Фаза иррадиации характеризуется распространением возбуждения по всем зонам мозга (генерализацией), длительным напряжением мышц, обеспечивающих дви-

жение, отсутствием их расслабления, низкой координационной эффективностью движений, большими энергетическими затратами. В фазе концентрации процесс возбуждения нейронов формирует «мозаику» возбуждённых и заторможенных комплексов нейронов, которые иннервируют только необходимые для выполнения упражнения двигательные единицы скелетных мышц в нужный момент. Навык на этом этапе уже сформирован, но он не стабилен. В фазе стабилизации и автоматизации двигательный навык в результате многократных повторений становится стабильным и надёжным. В биомеханическом аспекте формирование двигательного навыка на первом этапе (фазе) включает нейтрализацию реактивных сил, ограничение степеней свободы в кинематических цепях мышечной фиксацией, соблюдение модельных пространственно-временных параметров движения. Во второй фазе происходит освобождение степеней свободы, реактивные силы которых меньше препятствуют движениям. Нейтрализуются мешающие силы краткими мышечными импульсами. В третьей фазе происходит полное освобождение требуемых степеней свободы.

К. Мейнел в формировании навыка выделяет фазу усвоения процесса в грубой форме (грубая координация); появление тонкой координации движений посредством его корректировки и уточнения; закрепление и приспособление к изменяющимся условиям, стабилизация движения.

В процессе формирования двигательного навыка физиологические процессы сопровождаются явлениями психологического характера. Ведущее значение имеет ориентировочная основа действия. Она формируется из образа действия, представления его сущности, условий внешней обстановки. На базе ориентировочной основы действия формируются двигательные установки, характеризующиеся сосредоточением внимания на осуществление действия, мотивацией, волевыми усилиями.

Целесообразность характера применения тренировочного воздействия специалистами в процессе формирования двигательных навыков спортсменов позволяет определить анализ данных выявления и контрастный учёт.

### ***1.1.1. Этапы технико-тактической подготовки в единоборствах***

Проблема оптимизации процесса обучения технико-тактическим действиям и их совершенствования не теряет своей актуальности на любом из этапов спортивного пути от новичка до зрелого спортсмена. Основное место в этом направлении научного исследования занимают работы по теории и методике подготовки единоборцев [3, 6, 8, 19, 20, 21, 28].

По суждению [14], на различных этапах многолетней подготовки единоборцев имеются соответствующие педагогические задачи и критерии эффективности работы специалиста (табл. 1).

И.И. Алиханов выделил в спортивной борьбе следующие этапы овладения техникой приёмов:

- 1) этап изучения техники приёмов борьбы без внедрения помех;
- 2) этап формирования умения. Это сочетание овладения техникой с тактической подготовкой;
- 3) этап обучения борца комбинационному стилю ведения борьбы;
- 4) этап спортивного совершенствования технико-тактических действий [5].

При этом обучаемый спортсмен по ходу изучения и совершенствования приёмов должен чётко представлять:

- 1) Занимаемое приёмом место среди остальных изученных приёмов.
- 2) Выбор захвата наиболее выгодного для реализации приёма, т.е. алгоритм действий при выполнении приёма, варианты созда-

ния подходящей тактической ситуации при подготовке выполнения приёма, какие защитные действия и контрприёмы при выполнении этого приёма может применить соперник.

**Таблица 1 – Этапы многолетней подготовки борцов, соответствующие им педагогические задачи и критерии эффективности работы тренера (по Р.А. Пилюяну)**

Этапы подготовки, их длительность	Педагогические задачи	Критерии эффективности работы специалистов
Этап начальной Подготовки (до 3-х лет)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заинтересовать учеников к избранному виду борьбы.</li> <li>2. Обучить основам противоборства.</li> <li>3. Снабдить всестороннюю базовую подготовку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наполняемость учебных групп.</li> <li>2. Педагогический и организационный уровень учебно-тренировочной работы.</li> <li>3. Известность тренера и секции на районе, в городе, области</li> </ol>
Этап углублённого совершенствования (до 5 лет)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать мотивацию к спортивной деятельности.</li> <li>2. Обучить и закрепить арсенал «коронных» приёмов.</li> <li>3. Заложить базис комбинационного стиля борьбы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Степень овладения подопечными основами единоборства.</li> <li>2. Спортивные результаты обучаемых атлетов</li> </ol>
Этап реализации индивидуальных возможностей (до 12 лет)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформировать мотивацию к достижению максимально спортивного результата.</li> <li>2. Закрепить у каждого ученика индивидуальный стиль ведения поединка.</li> <li>3. Довести до совершенства тактику участия в турнирах</li> </ol>	Спортивные результаты обучаемых атлетов

На стадии базовой подготовки, в которую можно внести обучение технике и тактике единоборцев, в предпочтении основного метода в учебно-тренировочной работе используется метод моделирования возникающих ситуаций в противоборстве [8, 19, 24, 28]. Здесь важно отметить, что при обучении технико-тактическим действиям подбор заданий должен быть выстроен с учётом подбора статических и динамических положений. То есть, ситуации, обуславливающие изменение стоек и дистанций, выбор сторон маневрирования, способов выведения из равновесия, выбор оптимального захвата, а также степени его расслабления и напряжения.

Специалисты в единоборствах считают, обучение комбинационному стилю борьбы нужно начинать на начальном этапе подготовки, включая в состав базовой техники сочетания или комбинации, состоящие из базовых приёмов [17, 18, 26]. Содержание программы должно обеспечивать формирование базовых технических элементов и приёмов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала [4, 24, 28].

Для этого необходимо:

- 1) освоить базовые технические действия (стойки, передвижения, захваты, выведения из равновесия);
- 2) изучить простейшие броски, структура которых позволит потом освоить более сложные технические действия.

Базисные умения противоборствовать составляют навыки осуществления захватов с последующим активным воздействием на оппонента, с задачей создания ему невыгодных условий. Для обучения этому умению в учебно-тренировочных занятиях используются игровые задания с элементами противоборства [17, 18, 28].

В этой связи, технико-тактическую подготовку следует осуществлять на основе метода моделирования. Реализация этого метода способствует формированию у борцов более рациональному выполнению ТТД [23].

В соответствии с закономерностями становления технического мастерства основной задачей технико-тактической подготовки является освоение рациональной техники выполнения физических упражнений и создание богатого фонда разнообразных умений и навыков как условия совершенствования техники в будущем. Основой для построения новых движений являются базовые упражнения. На них и формируются специализированные упражнения. Поэтому спортсменам на начальном этапе подготовки необходимо освоить весь комплекс базовой техники борьбы. Это оправдывается тем, что форсирование специальной подготовки в детском и юношеском возрасте является причиной более низких результатов спортсменов, начавших раннюю специализированную подготовку [3, 5, 21]. Кроме этого, ориентация на узкий круг приёмов является тормозом в дальнейшем повышении мастерства спортсмена, причиной технического ограничения, сначала приносит быстрый успех, но затем отрицательно сказывается на качестве подготовки.

Однако нельзя забывать и о том, что если юный спортсмен не освоил достаточный объем технико-тактических средств, то он лимитирует его успехи в будущем [8]. Так, многие высококвалифицированные борцы юношеской возрастной категории после их перехода во взрослую возрастную группу не показывали высоких результатов, потому что не обладали широким арсеналом захватов и бросков, а применяли заученные приёмы [26].

Дальше стоит отметить, что исправление недостатков подготовки, допущенных в юношеском возрасте, является трудным и длительным процессом [8, 28]. При обучении в этой декаде необходимо обратить внимание на то, чтобы спортсмены не использовали одну и ту же группу техники приёмов, в противном случае, они не освоят весь их арсенал.

Прогресс спортивного мастерства образуется на разрушении прежних навыков и достижении стабильных форм во вновь усво-



енных навыках. Как мы писали ранее, процесс технической подготовки требует оптимального соблюдения соотношения между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и увеличивающими их целесообразную переменчивость в условиях изменения обстоятельств. Тормозом на пути технического совершенствования борца являются усвоенные ритмы приёмов, особенно временные. С одиночного захвата очень сложно провести «коронный» бросок. Эта сложность заключается в трудности выбора благоприятной для атаки динамической ситуации, которая является необходимым условием начала проведения приёма. В этой связи ряд специалистов утверждает, что тенденция современной борьбы ведёт к усложнению технико-тактических действий, причём многие указывают на целесообразность организации тренировочного процесса в начальный период подготовки на основе сложных атакующих захватов и бросков.

Переход к обучению технико-тактическим действиям, взаимосвязанным со способами тактической подготовки, способствует овладению координацией движений с одновременным воспитанием умения проявлять нужные двигательные качества в определённых условиях борцовского поединка. Основная трудность создания комбинаций заключается в переключении с одного приёма на другой. Чем позже борцы пытались изучить комбинации, тем длительнее были паузы от начального до заключительного движения атаки, замены одного захвата на другой.

Так как временные интервалы между подготовительными и завершающими приёмами являются одним из факторов, обуславливающих эффективность комбинаций, то можно сделать заключение, что замедление с изучением комбинаций понижает качество их освоения. Однако анализ соревновательной деятельности самбистов показывает, что тренеры и сами спортсмены уделяют мало времени овладению и совершенствованию комбинаций и контрприёмов.

Обучение техническим действиям в борьбе связано с необходимостью решения следующих задач:

- нужно выделить оптимальный объем двигательных действий, доступных к разучиванию;
- разумно обеспечить количественное соотношение между отобранными движениями из различных классификационных групп полному арсеналу приёмов;
- отобрать и установить движения, которые надлежит довести до двигательного умения и повесить на уровень навыка.

После этого, нужно дать рекомендации до какого качественного уровня они должны быть доведены и предоставить логику учебного материала в виде последовательности освоения движений.

### ***1.1.2. Базовая технико-тактическая подготовка в самбо***

В теории физической культуры и спорта используется понятие «базовая подготовка», «базовая техника», и т. д. Значение слова «база» (от греч. «базис») переводится как основа, основание, фундамент.

Базовая подготовка – представляет собой часть тренировочного процесса, направленного на достижение необходимого уровня готовности, т.е. средства формирования базы обучения со всеми её необходимыми компонентами – технической, физической, теоретической базой и т.д. [8, 19, 20, 21, 24, 28].

Так, Л.П. Матвеев указывает: «Что физическое становление должно быть направлено на то, чтобы гарантировать юным атлетам потребный уровень физической и общей дееспособности».

Г.С. Туманян в своих работах выделял, что процесс технико-тактической подготовки делится на две стадии. Это стадия базовой технической подготовки и углублённое техническое совершенствование спортсмена.

При всём этом, он особо отметил, что именно на стадии базовой технической подготовки, создаётся значительный фундамент спортивно-технических умений и навыков, в дальнейшем на этом стержне строится совершенствование избранного вида спорта.

Базовая подготовка единоборца подразумевает овладение основным фондом техники борьбы. Под базовыми приёмами понимаются варианты приёмов, которые отражают структуру определённых групп и являться простыми в обучении, в дальнейшем на базе которых осваиваются иные варианты приёмов.

Я.К. Коблев и др. считают, что в процессе тренировок, это значимо, необходимо выделить базовые и дополнительные движения, и предложили к ним отнести те действия и движения, без которых будет невозможным осуществление соревновательной деятельности с соблюдением соответственно правил. Если говорить о дополнительных действиях и движениях, то они будут формировать индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки единоборца основной задачей является формирование базовых движений. Авторы [3, 4, 5, 16, 17, 26] полагают, что к базовым движениям следует отнести ряд особо необходимых действий, таких как стойки, передвижения, захваты, выведения из равновесия, а также пятнадцать предлагаемых ими приёмов.

Самбо оснащено значительным объёмом технико-тактических действий.

Технический арсенал самбо разделяется на две узловых части: техника борьбы стоя, под которой подразумевается исполнение бросков, и техника борьбы лёжа куда входят: болевые приёмы и удержания.

А.А. Харлампиев в своё время провёл подробный анализ техники самбо. Он выделил четыре основных раздела – это борьба в стойке; борьба в партере; переход из борьбы стоя в партер; переход из партера в стойку. Несомненно, А.А. Харлампиев показал себя грамотным методистом, подробно разбирая технику и тактику

самбо давая методические рекомендации по её основанию. На наш взгляд он не использует такое понятие как «составной компонент технического действия», а выделяет подготовку к действиям, исполнение приёмов, комбинации и защиты. Дистанции, стойки, передвижения, захваты, выведения из равновесия, обманные действия, он отнёс к действиям подсобным или вспомогательным.

Заявляя о базовых движениях, дающие источник к постижению и освоению техники дзюдо, специалисты [8, 28] считают, что необходимо обучать технике по составным компонентам: стойки (камае), захваты (куми-ката), передвижения (таи-сабаки), выведение из равновесия (кудзуши). Затем объединять их в единую систему, сочетание которых будет преобразовываться в эффективные технико-тактические действия.

Детализация составных компонентов базовой подготовки в дзюдо:

1. Стойка (камае). Стойки бывают: фронтальной, защитной, а также левой и правой. В стойках, на ширине плеч обычно расставляются ноги. В защитных стойках, как правило, ноги располагаются чуть шире плеч и центр тяжести приспускают.

2. Захваты (куми-ката). В дзюдо, классическим и практически основным захватом является за отворот и рукав кимоно.

3. Передвижения (тсуги-аши). Рекомендуется передвигаться при передвижениях двумя способами: шагами (аюмиаси) и подшагиванием (цугиаси). Ступня, всей площадью подошвы ставится на поверхность татами.

4. Повороты туловища (таи-сабаки). Принять удобное положение, это важное условие для проведения приёма, при помощи поворотов туловища и ног дзюдоисты пытаются вывести партнёра из равновесия. На изображены ранее исследованные и затем утверждены как основные направления поворотов туловища. Через основание большого пальца опорной ноги проходит ось поворотов.

5. Выведение из равновесия (кудзуши). Цель данной операции заключается в том, чтобы создать благоприятный момент для эффективного решения двигательной задачи. При проведении атаки в первую очередь нужно вывести противника из равновесия за счёт перемещения его центра тяжести из площади опоры, затем включить в движение все своё тело.

Основа выведения из равновесия заключается в воздействии на противника через захват, к которому прикладываются усилия рычагов для лишения его устойчивого равновесия. Этот процесс можно разделить на несколько задач: уменьшать площадь его опоры, смещать проекцию ОЦГ на край опоры, уменьшать площади опоры и лишать свободы вращения плечевой оси.

Разделение на основные компоненты при обучении техническим действиям в дзюдо является логичным. На наш взгляд, данный методический приём можно использовать и в обучении техническим действиям в самбо.

При обучении техническим действиям самбистов, необходимо чётко представлять всю систему упражнений самбо для корректного распределения учебного материала на всех стадиях и этапах подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приёмы нападения, но и приёмы защиты.

На рисунке 1 приведена классификация технических действий (приёмы нападения и защиты), составляющих основу самбо, как вида спорта [17].

Основными условиями выстраивания тренировочного процесса спортсменов является: соотношение тренировочных нагрузок возможностям организма, методически оправданное сочетание упражнений различной направленности, оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий. Кроме того, повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в значительной мере связано с совершенствованием методов обучения ТТД.

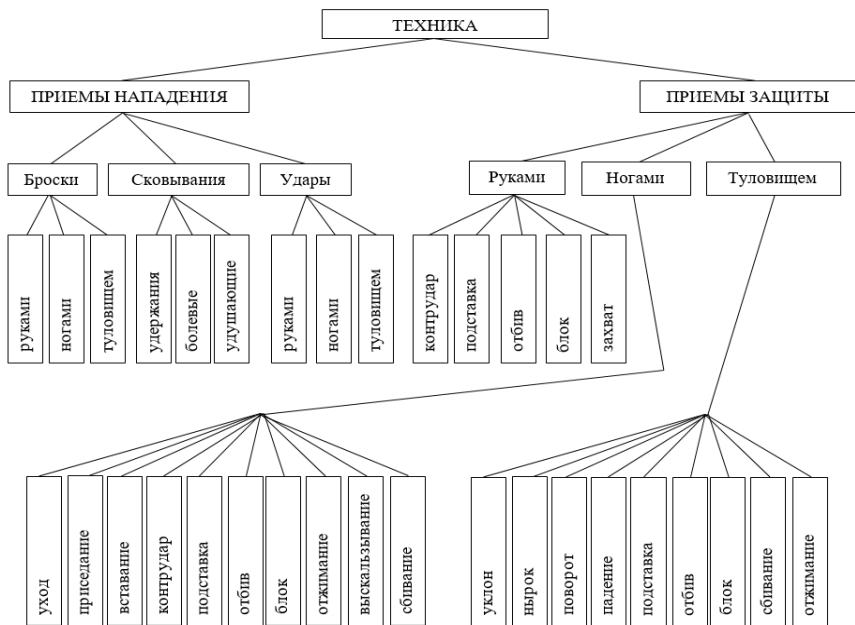


Рис. 1. Классификация технических действий в самбо (С.Е. Табаков)

Моделирование всевозможных эпизодов в самбо, а также в единоборствах позволяет освоить обширный арсенал приёмов и в дальнейшем совершенствовать их. Моделирование предлагается на основе вновь осваиваемых способов технико-тактической подготовки с использованием благоприятных динамических ситуаций. На взгляд известного специалиста Ю.А. Шахмурадова подобный подход в обучении обеспечит органическую взаимосвязь этапа начального обучения, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Как известно, в спортивных единоборствах, техническая подготовка является основой тренировочного процесса. Однако техническая подготовленность спортсменов определяется уровнем их физической готовности и других видов подготовленности в систе-

ме интегральной подготовки. В этой связи необходимо применять упражнения специальной физической подготовки, включающие движения соревновательных упражнений, что улучшает показатели технического мастерства единоборцев.

Кроме этого, в тренировочном процессе для освоения соревновательных двигательных действий используются технические средства обучения – тренажёрные устройства, такие как наклонная платформа, платформа-тренажёр, а также «Резиновый самбист» (рис. 2) и др.

Они позволяют имитировать рывки, толчки, швунги, отрабатывать броски.

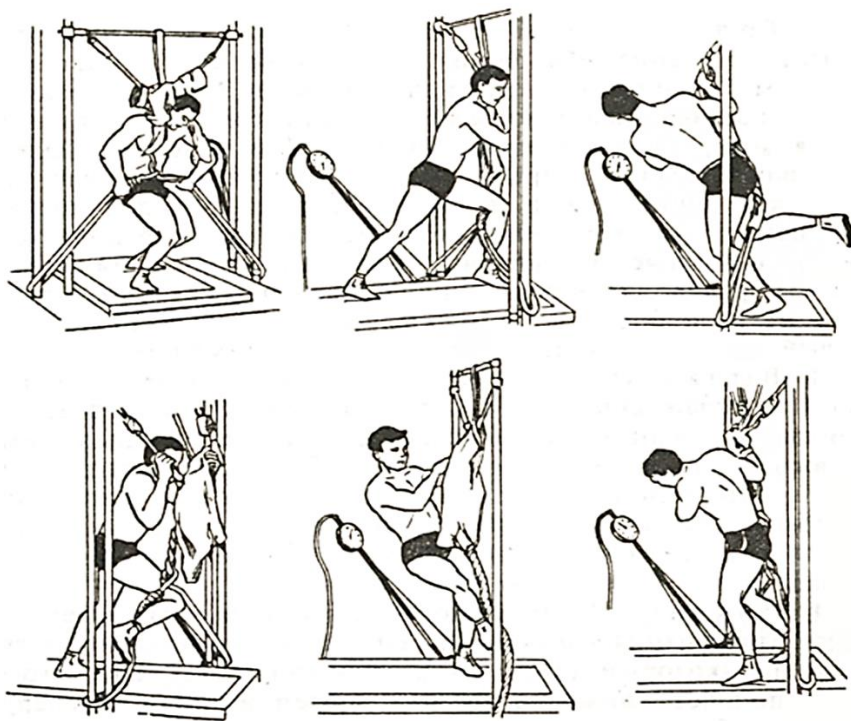


Рис. 2. Тренажёрное устройство «Резиновый самбист» (С.Ф. Ионов)

При выполнении захватов определяющую роль играют мышцы рук. Соответственно, в методике подготовки к захватным действиям необходимо применять упражнения, которые развивают именно эти группы мышц.

Для этого в учебно-тренировочных процессах применяются общеизвестные упражнения, такие как: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, висы и подтягивания на перекладине, учебные задания с партнёром направленные на борьбу за захват и т.д.

Таким образом, захваты являются основным элементом техники при выполнении бросков. Обучение захватным действиям необходимо проводить на этапе начальной подготовки, т.к. эти действия являются базовыми элементами. Обучение захватам необходимо осуществлять поэтапно, при этом их освоение должно включать техническую подготовку в упрощённых, соревновательных и усложнённых условиях.

## **1.2. Захват как базовый компонент техничко-тактической подготовки самбистов**

### ***1.2.1. Определение понятия захват***

Захват – один из составных компонентов (подэлементов) контактно-силовой взаимосвязи характеризуемый главную, активную часть единоборства, его сущность, смысл – реальное взаимное противодействие в борьбе. Без захвата в противоборстве с противником ничего сделать нельзя. Все технические действия с соперником можно осуществить только через «захват», а точнее, через контактно-силовую взаимосвязь.

По интересующему нас вопросу, в литературе спортивных единоборств, нами не были найдены внятные, общие определения, принятые специалистами единогласно. В пособиях каждый автор,



пытается дать свое определение, исходя из своего собственного опыта, например: захватить – хватая, т.е. беря резким поспешным движением руки, взять, забрать, схватить; брать – захватывать рукой; схватить – сцепиться, соединиться, начиная борьбу. Здесь необходимо отметить, что объяснению подлежит очень мало терминов из раздела захватов. Предлагалось считать захватом схватывающее движение рукой за требуемую часть руки партнера. Так при подготовительных упражнениях для развития меткости и быстроты захвата по самозащите без оружия правильным захватом считается захват за запястье, руку. Захваты предлагалось осуществлять (хватать) за обнаженную часть тела и одежду партнера. Развитие понятий «захват» и «обхват» в учебной и учебно-методической литературе по спортивной борьбе, можно обнаружить в работах в период с 1940 года по настоящее время (А.А. Харламбиева, Г.С. Туманяна, В.М. Игуменова, Е.М. Чумакова, И.И. Алиханова, Я.К. Коблева, Ю.А. Шулика). В общеупотребительных словарях русского языка рассмотрены термины – понятия «захват» («хват») или «обхват». В них приводятся глагольные формы этих и родственных им терминов.

Разобрав словари русского языка, сразу хотелось бы обратить внимание на то, что слово «захват» применяется в различных отраслях и сферах деятельности: в физике, в юриспруденции, в политике, в медицине, в спорте и т.д.

Толковые, орфографические, энциклопедические словари (В.И. Даль, С.И. Ожегов, Д.Н. Ушаков, Т.Ф. Ефремова) дают определение: «Захват – приспособление, с помощью которого осуществляется захватывание чего-либо». Рассмотрим это более детально:

**Захват:**

- по значению глагола захватывать, захватить. Захватывать, захватить что, схватывать, хватать, ловить, удерживать, брать, хватая, брать или отнимать силой, присваивать, завладеть чем-либо;

- хватать, зажимая что-либо в что-либо (обычно в руках);
- брать какое-либо количество чего-либо чем-либо;
- распространяться на какое-либо пространство; охватывать;
- распространяться на какой-либо промежуток времени, включать какой-либо отрезок времени;
- брать кого-либо, что-либо с собой;
- неумышленно, ошибочно брать что-либо чужое вместо своего;
- овладевать чем-либо во время боевых действий;
- приобретать что-либо, овладевать чем-либо, опережая других;
- ловить, задерживать и т.п. кого-либо, сделавшего что-либо предосудительное, преступное и т.п.;
- захватывать, схватывать что-либо, прижимая, притискивая;
- забирать, захватывать немного чего-либо;
- брать что-либо в дополнение к чему-либо (разг.);
- брать кого-либо, что-либо с собой (разг.).

**Обхват:**

- расстояние, равное кольцу, образуемому при обхватывании чего-нибудь руками. Дуб в три обхвата (такой, что можно обхватить только втроем). Не в обхват (о ком-чём-нибудь очень широком; разговорное);
- обхватить, -ачу, -атишь; -аченный; совершенный вид, кого-что;
- заключить, как в кольцо, в широко разведённые и сомкнутые в пальцах руки, а также вообще окрутив, сжать (чем-нибудь тугим, плотным). Крепко обхватить дерево. Обхватить шею шарфом.

**Прихват:** прихватывать несовершенный вид перехват и перехват.

**Упор:** действие по значению глагола: упереть, упереться, упираться.

В сфере физического воспитания и спорта терминология тесно взаимосвязана с классификацией и систематикой, и зависима от них, она способствует улучшению учебного процесса, так как правильные названия упражнений, действий имеет большое значение для понимания сущности выбранной специализации.

В результате проведенного системного анализа широкого диапазона различных подходов и конкретных разновидностей захватов и их признаков обнаружены следующие недостаточно разработанные аспекты:

1) в полном объеме не сформулированы ведущие признаки-характеристики понятия «захват» и их особенности как важнейшего элемента спортивной техники борьбы;

2) следует также отметить, что разновидности захватов не исчерпываются непосредственно словом «захват». Известно, что захваты включают в качестве разновидностей также контакт и упоры. Например, отталкивания противника может производиться захватом в виде контакта ладони, предплечья, верхней частью плеча, точнее, верхней частью туловища и т. п. При захватах ног фактически используются контакты ладонью.

Таким образом, на основании анализа различных компонентов и характеристик захватов, приведенных разными авторами, дана оценка недостающих компонентов и характеристик с учетом реальных показателей захватов в соревновательных поединках у единоборцев. Полученные результаты свидетельствуют о том, что проблема по терминологии раздела захватов полностью не решена и требуются соответствующие научно-методические предложения для решения этой проблемы.

По нашему мнению, (от простого к сложному), вначале необходимо раскрыть общепринятые характеристики понятий-термина «захват», а затем предложить терминологию по группам и видами захватов.

### *1.2.2. Захваты в единоборствах*

Очевидно, что терминология способствует улучшению учебного процесса. Правильное название средств имеет большое значение, в смысле понимания и сущности упражнений, в учебном процессе.

Впервые такое понятие и обучение захватам было исследовано в работе В.П. Волкова «Курс самозащиты без оружия – самбо». Предлагалось считать захватом схватывающее движение рукой за требуемую часть руки партнёра. Так при подготовительных упражнениях для развития меткости и быстроты захвата по самозащите без оружия правильным захватом считается захват за запястье, руку. Захваты предлагалось осуществлять (хватать) за обнажённую часть тела и одежду партнёра. При этом отмечалось, что при захвате за одежду часто следует бросок, а при захвате за обнажённую часть тела – рычаг. Особо подчёркивалось, что в зависимости от реального столкновения могут быть нападающие или оборонительные хваты. Было также подчёркнуто, что преподаватель, тренируя своих обучающихся на рефлекс хватания, должен помнить две закономерности – это захват за одежду и обнажённую часть тела – и вкладывать их в содержание своих уроков.

Формулировка понятия «захват» в спортивных единоборствах было предложено авторами [6, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 28]. Более подробно дали определение в своей работе В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев: «захват – это операция (или в совокупности операции), позволяющие осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения тех или иных действий». Особенно важным является у авторов [6, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 28] выявление двух целевых функций захвата – «держатъ или перемещать». Однако сразу напрашиваются несколько вопросов. В пример, разве исполнение броска произ-

водится без участия захватов? Ведь при этом перемещается тело противника в целом, а не только отдельные его части. Кроме того, захваты при необходимости позволяют также перемещать и тело единоборца, и отдельные элементы этого тела, а также опираться единоборцу о соперника через «захваты». При выполнении техники ног, (например, различных зацепов), широко используются обхваты голенью и бедром, а также стопой и голенью. Так как обхват является разновидностью захвата, то он обладает этим видовым отличительным признаком.

Следует также отметить, что разновидности захватов не исчерпываются непосредственно захватами и обхватами. Общеизвестно, что захваты включают в качестве разновидностей также контакт и опоры. Например, отталкивания противника может производиться захватом в виде контакта ладони, предплечья, верхней частью плеча, точнее, верхней частью туловища и т.п. При захватах ног фактически используются контакты ладонью.

Контакт рук с противником в стойке обеспечивает так же спортсмена так называемыми «верхними опорами», широко используемыми и совершенствуемыми в спортивной гимнастике. С помощью верхних опор (захватов рук) мы можем не только регулировать динамическую устойчивость системы «борец I – борец II», но и свою устойчивость, а также выполнять выведение из равновесия противника в направлении вниз, проводить опрокидывания с падением, т.е. с использованием собственного веса и т.п. Эти «опоры» помогают нам устоять при резком выведении из равновесия и потере устойчивости, с помощью их легко подтягивать противника к себе и отталкивать его от себя и т.п. Все перечисленное относится к «технике опор» и является подсистемой «техники контактно-силового взаимодействия».

Таким образом, за счёт взаимодействий взаимосвязей как одного из элементов спортивной техники достигается решение, по нашему мнению, одного из важных факторов ударно-силового

единоборства – организация проблемы для противника с целью переключения его с решения активных задач единоборства на сопутствующие задачи, отрабатываемые на тренировках. В частности, мы тем самым лишаем соперника возможности результативно, эффективно применять основные средства техники.

На основе анализа различных компонентов и характеристик захватов, приведённых различными авторами, дана оценка недостающих компонентов и характеристик с учётом реальных показателей захватов в соревновательных поединках ударно-силовых единоборств. Полученные результаты свидетельствуют о том, что проблема захватов полностью ещё не решена и требуются соответствующие научно-методические исследования для решения этой проблемы.

Важнейшая функция захвата – влияние на соперника. Точнее, взаимоконтроль. С его помощью единоборцы имеют возможность получать различную двигательную информацию друг о друге, например, о динамической устойчивости противника, направлении его движения или взаимного противодействия и т.п. На основании такой информации можно достаточно точно оценить и определить нужное направление атаки, направление и опасные значения защит и контрприёмов и т.п., т.е. можно предугадать, предвидеть действия противника. Вне нашего сознания и желания через захват с помощью сенсорных двигательных структур единоборцы имеют возможность чувствовать соперника, прогнозировать его замыслы.

Захват – один из составных компонентов контактно-силовой взаимосвязи определяющий активную часть единоборства, его сущность, смысл – реальное взаимное противодействие в борьбе. Все технические действия с противником можно осуществить только через «захват», то есть, через контактно-силовую взаимосвязь.

### *1.2.3. Классификация захватов, применяемых в самбо*

К технико-тактической подготовке в единоборствах относится освоение комплекса приёмов, как основных соревновательных двигательных действий, их перечень включает в себя более ста приёмов, множество захватов, тактических подготовок каждый из которых применяется в различных модификациях. Соответственно, при обучении необходимо уделять особое внимание борьбе за захват, как компоненту технико-тактической деятельности в спортивном противоборстве.

Спортивные единоборства, в частности самбо, характеризуются разнообразием различных видов захватов и их сочетанием. В захватах заложена основа техники противоборства. Ссылаясь на В.Г. Еганова, автор систематизировал захваты в самбо для обучения техники приёмов, где утвердил: «захваты – это необходимая операция в цепочке движений, без которой невозможно проведение технико-тактических действий у самбистов» [4].

Для проведения технических действий при борьбе стоя большое значение имеют особенность приобретения захвата. Умение владеть своим телом проявляется в способности осуществлять оптимальный захват, филигранно чувствовать через него особенности стойки противника, прилагать усилия в нужном направлении и нужной величины.

Ранее, в своих изданиях и методических пособиях, отечественные и зарубежные специалисты уделяли внимания захватам (Ясухиро Ямасита, Х.К. Клиндерштофа, Билла Кидо, Рональд Десормэ, Р.К. Петров, И.И. Алиханов, Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В. И. Силин, Г.С. Туманян, Е.М. Чумаков, А.А. Харлампиев и др.) и пытались подойти к решению данной проблемы.

При анализе зарубежной литературы, их источников встречаются ссылки на японские учебные пособия, и видеоматериалы дзюдо раздел «куми-ката». В которых, подчёркивается актуаль-

ность и значимость применения захватов, особое внимание уделяется местам и точкам захвата за кимоно соперника. В видеоматериалах даются практические рекомендации по взятию захватов и освобождению от них. Но, к сожалению, в этих пособиях не рассмотрены захваты за части тела, так как на сегодняшний день запрещены правилами дзюдо.

В последние годы европейские специалисты подходили к решению проблемы по применению захватов в единоборствах (Х.К. Клингерштофа, Билла Кидо и др.). Так, в методических работах приводится наглядный материал с методическими рекомендациями о том, как взять и освободиться от захватов, включая болевые воздействия на суставы рук, что можно применить и в самбо. Однако в этих публикациях представлена информация прикладного, а нетеоретического, объяснительного характера. В данных работах отсутствует материал о названии захватов, их классификации и принципов, на основе которых можно было бы выработать методические рекомендации для формирования захватной техники.

Удачный пример всех видов технико-тактических действий, которые основаны на так называемом кустовом методе, приведён в монографии И.И. Алиханова под названием «Техника и тактика вольной борьбы». Куст имеет вершину «захват», которая является основным тактическим и структурным элементом и служит точкой, от которой отходят завершающие броски [6]. Однако указанная исследовательская работа приводит только частные методики обучения. Считаю необходимым согласиться и пропагандировать в дальнейшем, что захват правильно выделяется как своеобразная основа-база.

Систематизация захватов для оптимизации процесса обучения техническим приёмам удачно приведена А.В. Егановым [3, 5]. В этом контексте важно указать как на положительные, так и на отрицательные характеристики. В своей работе автор занижает цель



поиска, которая сводится к выявлению удобного и азбучного захвата для обеспечения обучения каждой группе приёмов. Считаем, что такой подход может быть заблуждением, поскольку в значительной степени противоборство подразумевает зависимость от индивидуальных характеристик соперника и меняется в соответствии с вектором техники атаки и захватов.

Кроме этого факта имеет место утверждение о возможном последствии захвата в виде нескольких приёмов. Считаем приемлемым такое мнение, поскольку автором рассмотрен захват как основа, что не лишено логики. Однако важно в основе предусмотреть сам захват и не игнорировать такие критерии, как индивидуальная специфика спортсмена, то есть его изначальная способность подбирать к одному и тому же приёму различные захваты. В этом контексте простой по исполнению захват должен стать целью поиска, для присвоения к имеющимся приёмам в самбо. Это затруднительная задача, поскольку имеет место одностороннее изучение процесса.

Продолжая литературный обзор можно отметить работу В.В. Антонова, в своём учебно-методическом пособии он систематизировал и классифицировал захваты в дзюдо. Важно акцентировать внимание на значительном объёме работы, проведённом в рамках исследования, в которое включена систематизация захватов, разработка и формулировка методических рекомендаций по выбору методов и приёмов оптимизаций умений борьбы за захват. Автором предпринята, на наш взгляд, удачная попытка дать дефиницию словосочетанию «борьба за захват». Термин трактуется как необходимый и основной элемент действий в рамках выполнения в противоборстве любого технического приёма. При этом представленный материал не содержит рекомендации и разработки по таким направлениям, как срыв захвата и защита от захвата, что является немаловажным аспектом в контексте рассматриваемого вопроса. Таким образом, в работе имеет место однонаправленная

рекомендация по правилам атаки захватами, их предотвращению или использованию в свою пользу, но при этом отсутствует тезисное изложение позиций выхода из захвата, что, по нашему представлению, служит весомой недоработкой.

Методическое пособие характеризуется неоспоримой заслугой – автором предпринята попытка объяснить борьбу за захват и трактовать термин с точки зрения его значимости при реализации в поединке технических приёмов.

Для борьбы стоя при атакующих действиях техника захватов напрямую зависит от конструктивных особенностей задуманного приёма [22]. Если выбор сделан неудачно, реализация способа осуществления захвата повлечёт исключение возможности нападающему взять нужный захват. В работе «тактика борца самбиста» авторства Е.М. Чумакова изложена позиция, что с тактической точки зрения разнообразные захваты, применяемые в рамках борьбы, раскрывают перед самбистом возможности овладения инициативой на ковре, что достигается путём маскировки своих манёвров, намерений, а также путём изменения захвата и уверенного подавления атаки через захват [28].

В работе А.А. Харлампиева захваты разделены на:

1) внезапные захваты (производятся из дистанции вне захвата для немедленного проведения приёма);

2) частично внезапные захваты (состоят из прочного захвата одной рукой руки противника и внезапного захвата другой рукой для немедленного проведения приёма);

3) предварительные захваты (для взятия основных захватов для завершения приёма). Могут быть предварительные захваты, с которых удобно переходить к новым захватам, позволяющим немедленно провести задуманный приём и предварительные захваты, с которых удобно начинать проведение приёма;

4) обороноспособные захваты для создания видимости защиты.

Г.П. Пархомович в своём труде «Основы классического дзюдо» по такому же признаку усовершенствовал этот раздел и подразделил на девять основных способов захвата:









- 1) основной (для реализации коронной техники);
- 2) защитный (для нейтрализации и разрушение атак соперника);
- 3) атакующий (для подавления оппонента);
- 4) специальный (для конкретного технического действия);
- 5) промежуточный (временный, хорошо используемый при манёврах);
- 6) опережающий (который берётся раньше соперника);
- 7) контратакующий (для подготовленных контрприёмов);
- 8) универсальный (для разнообразных целей);
- 9) ответный (который вынуждает взять в ответ на захват соперника).

Разделение захватов такого рода, не имеет критерия, с помощью которого это бы легло в основу систематизации, хотя, если быть объективным, то название каждого из них несёт в себе смысл на определение.

Выполнение захвата обычно реализуется с дистанции, когда самбисты не касаются друг друга, и с этой позиции добиваются удобного для себя захвата. Передвигаясь и делая всевозможные обманные движения руками; С дальней дистанции, когда самбист захватывает только руки соперника или рукава его куртки. Со средней дистанции, когда самбист захватывает одежду на передней части туловища соперника. С ближней дистанции, когда самбист захватывает одежду соперника на спине; с дистанции вплотную, когда самбист обхватывает туловище соперника и прижимает его к своему телу.

Хотелось бы остановиться на исследованиях, проведённых Е.М. Чумаковым и Ю.А. Шулика. Они классифицировали захваты в зависимости от взаимных стоек на двусторонние (табл. 2), двусторонние накрест (табл. 3) и односторонние, которые подразделяются на подгруппы (табл. 4).

**Таблица 2 – Двусторонние несимметричные захваты  
при взаимных стойках**

			
<p>«Средний». За разноимённый ближний отворот и разноимённый дальний рукав при разноимённой стойке</p>	<p>«Средний, обратный». За разноимённый рукав и разноимённый дальний отворот при разноимённой стойке</p>	<p>«Средний, косой». За разноимённый дальний отворот и разноимённый ближний рукав при одноимённой стойке</p>	<p>«Средний, висом». То же, что «средний», но висом на дальнем рукаве противника и отталкиванием ближнего его плеча</p>
			
<p>«Средний, косой, висом». То же, что и «средний, косой», но висом на ближнем рукаве</p>	<p>«Средний, обратный, косой, висом». За разноимённый ближний отворот и разноимённый дальний рукав висом на ближнем плече</p>	<p>«За шиворот». За ворот на шее с ближней стороны и за дальний рукав разноимённой руки</p>	<p>«За пройму». За пройму из-под ближнего плеча и за разноимённый рукав</p>








			
«Передний». За пояс спереди на ближней стороне и за разноимённый дальний рукав	«Узлом». За отворот из-под ближнего плеча с захватом его под это же плечо и за разноимённый дальний рукав	«Ближний». За пояс на спине из-под ближней разноимённой руки (поверх руки) и за разноимённый рукав (отворот)	«Передний, ко-сой». За пояс спереди и разноимённый рукав при одноименной стойке




Таблица 3 – Двусторонние захваты накрест при взаимных стойках

			
«Передний, висом». То же, что передний, но висом на рукаве и отжимание таза противника при разноимённой стойке	«Передний, ко-сой, висом». То же, что «передний, косой», но висом на рукаве и отжимание таза противника при одноименной стойке	Захваты накрест. «Средний, накрест». За одноименный рукав на ближней стороне и одноименный отворот на дальней стороне поверх ближней руки противника при разноимённой стойке	«Средний, накрест, снизу»

«Средний, накрест, ко-сой». То же, что «средний, накрест», но при одноименной стойке	«Средний, накрест, косой, снизу». То же, что «средний, накрест, снизу», но при одноименной стойке		
		«Ближний, накрест». За ближний одноименный рукав и пройму на дальней стороне спины противника	«Ближний, накрест, косой»

Двусторонние симметричные захваты выполняются за разноимённые концы рукавов («Концы рукавов»), за разноимённые локти («За локти»), за разноимённые отвороты («Средний, фронтальный»).

Таблица 4 – Односторонние захваты при взаимных стойках

		«Односторонний, средний, висом». То же, что «односторонний, средний», но с висом на дальней руке противника	
«Средний, односторонний». За одноименный отворот и разноимённый рукав на дальней стороне при разноимённой стойке	«Односторонний, средний, косой». То же, что «односторонний, средний», но при одноименной стойке		«Односторонний, средний, косой, висом». То же, но при одноименной стойке

Окончание табл. 4

<p>«Односторонний, за шиворот». То же, но с захватом отворота с ближней стороны шеи противника</p>			
	<p>«Ближний, косой». За разноимённый рукав и пояс на спине через одноименное плечо при одноименной стойке</p>	<p>«Косой захват головы». За разноимённый рукав и голову под плечо при одноименной стойке</p>	<p>«Односторонний, обратный». За разноимённый ближний отворот и одноименный рукав при разноимённой стойке</p>
			
<p>«Передний, обратный». За пояс спереди и одноименный рукав (отворот) при разноимённой стойке</p>	<p>«Ближний, обратный». За одноименный рукав на ближней стороне и пояс на спине с ближней стороны</p>	<p>«Обратный захват головы». То же, но вместо пояса захватывается голова противника</p>	<p>«Односторонний, обратный, косой». За дальнюю одноименную руку и ворот (пройму сверху на дальней стороне противника (за дальнее плечо))</p>

Следует иметь в виду, что расстояние самбистов в дистанции при асимметричных захватах будет обуславливать особенности кинематической связи, определяя при этом проведение атак в условных направлениях и обеспечивая успешную защиту тоже в

определённых направлениях. Поэтому проклассифицированные захваты будут рассматриваться в проекции взаимной одноименной и разноимённой позиции.

Двусторонние захваты бывают:

1) прямыми (при правой стойке атакующего разноимённая сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает руку);

2) обратными (при правой стойке атакующий правой рукой выполняет захват на более дальней дистанции).

В зависимости от дистанции захваты могут быть:

1) дальними (за концы рукавов, за локти);

2) средними (за отвороты, за ворот на шее, за пояс спереди);

3) ближними (захват на спине, обхватом плеча узлом, захват сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь авторы дали такие понятия как – средние и ближние захваты в зависимости от высоты хвата могут быть верхними и нижними.

В случае выполнения хвата на одноименных сторонах захват выполняется накрест.

Если имеет место правая стойка атакующего при одновременном расположении правой руки поверх левой руки, – то верхний захват, если левая рука расположена ниже правой руки – нижний захват. В зависимости от места расположения и дистанции нижние захваты дифференцируются по аналогии с двухсторонними захватами на:

- Односторонние обратные, подразумевающие правую стойку атакующего, который захватывает левую сторону противника;

- Односторонние прямые, подразумевающие правую стойку атакующего, захватывающего правую сторону противника.

Дифференциация по таким критериям, как дистанция и высота расположения осуществляется по аналогии с ранее указанными принципами.



Описанные группы захватов по критерию дистанции классифицируются на дальние, средние, ближние. Считаем такой подход недостаточно корректными. Захват предполагает, что спортсмен берётся за конкретные части тела независимо от дистанции, поэтому в этом контексте можно утверждать только об условном разделении захватов. При этом абсолютно соглашаемся, что самбо подразумевает ориентирование на такой ключевой признак ситуации, как взаимное расположение соперников и захваты. Последним предшествует расположение туловища и рук соперника, что подразумевает угол воздействия относительно собственного туловища.

На наш взгляд более подробную классификацию захватов и их возможных сочетаний в спортивных единоборствах предложил Г.С. Туманян. Он подразделил такие понятия как захваты, хваты и упоры (рис. 3).

В борьбе стоя применяются как захваты, так и упоры, они выполняются одной или двумя руками.

Захваты одной рукой подразделяют на хваты (выполняются только кистью) и захваты (выполняются предплечьем, плечом и иногда кистью), которые составляют четыре группы:

1) хваты с хватами (правая и левая кисти выполняют хват самостоятельно);

2) хваты с захватами (одна рука захватывает кимоно кистью, а вторая – плечом, предплечьем, иногда кистью);

3) захваты с захватами (каждая рука выполняет самостоятельный захват плечом, предплечьем, иногда кистью);

4) обхваты (плечи, предплечья и кисти обеих рук опоясывают туловище, таз или бедра соперника и соединяются в «замке»).

На рисунке 3 показаны 28 возможных сочетаний взаимозахватов.

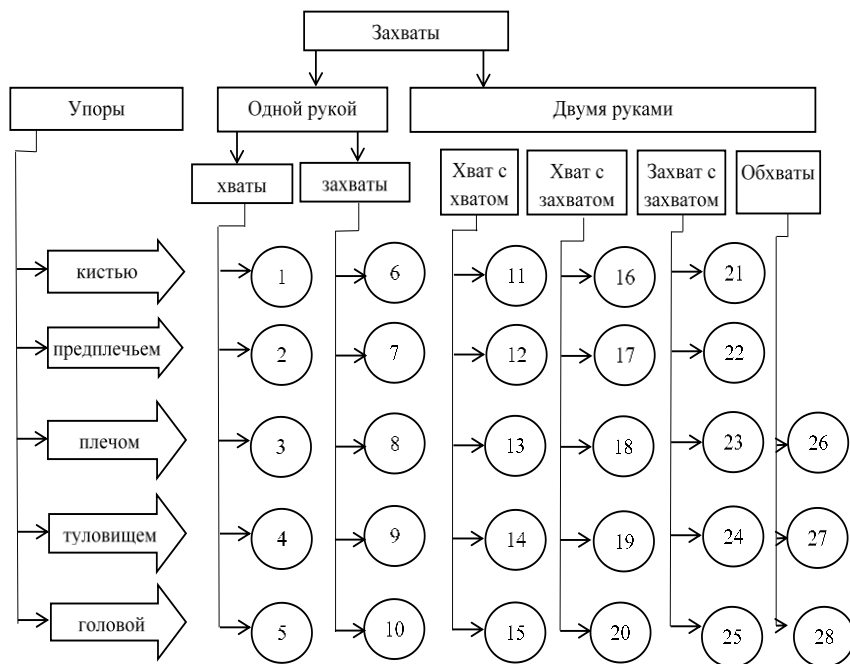


Рис. 3. Сочетание захватов с упорами для одного единоборца (без указания частей тела и одежды соперника) (Г.С. Туманян)

Исходя из этого видно, что единоборцы обладают достаточно широким арсеналом захватов. Затем Г.С. Туманян показал в модели (рис. 4) взаимозахваты двух единоборцев в зависимости от складывающейся тактической ситуации, а также и для её создания.

Эти теоретические модели могут понадобиться для составления учебного материала в единоборствах. Но для интеграции этих моделей в систему подготовки самбистов будут требовать необходимой доработки с учётом специфики вида спорта.

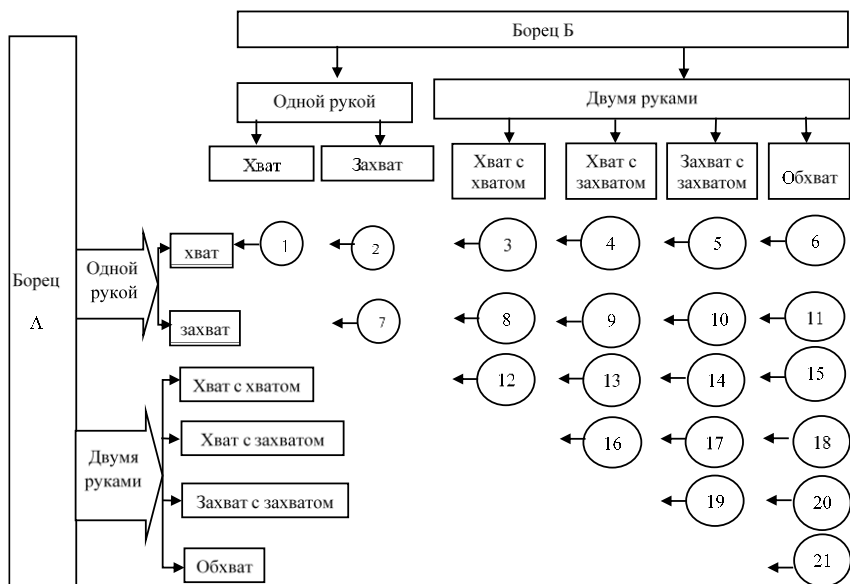


Рис. 4. Упрощённая систематизация взаимозахватов соперников (без указания частей тела, одежды и упоров) (Г.С. Туманян)

### 1.3. Моделирование соревновательной деятельности самбистов в тренировочном процессе

В системе подготовки самбистов особым компонентом является спортивная тренировка спортсмена. Эта система объединяет в себя техническую и тактическую подготовки, общую и специальную физическую подготовки, психологическую, теоретическую и другие виды подготовок.

Все разделы подготовки довольно подробно описаны в учебных научных пособиях [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 17, 19, 20, 21, 24, 28].

В работах Е.М. Чумакова есть утверждение, что самбо является сложным видом двигательной деятельности [23, 24]. Е.М. Чу-

маков ратифицировал: «что система подготовки самбиста требует привлечения разнообразных подходов к выбору средств и методов, таких как: специальная физическая подготовка, нетрадиционные методы тренировки, моделирование тренировочной и соревновательной деятельности».

Соревновательная деятельность самбистов – это система, обуславливающаяся иерархичностью подсистем и элементов определяющая несколько показателей качественных уровней: тренированности и «спортивной формы». В соревновательной практике самбо достаточно часто встречается таких примеров, когда самбисты, имеющие большой опыт участия в соревнованиях, несмотря на техническую подготовленность, обладают низкой тактической грамотностью. Здесь мы определяем вытекающую проблему, что многие проигрыши наших самбистов объясняются этим упущением.

В работе Е.М. Чумакова указано: «что одним наиболее эффективным решением вопроса повышения мастерства самбистов, является моделирование соревновательной деятельности непосредственно в условиях тренировочного процесса». Последние годы метод моделирования непосредственно в спортивных единоборствах актуализировался и вышел на новый импульс.

Ряд исследователей, включая Е. М. Чумакова, изучали технико-тактическую подготовку самбистов, исходя из цели повышения эффективности подготовительного процесса перед ответственными соревнованиями. В рассматриваемом контексте очевидна необходимость применения нового, комплексного подхода к изучаемым категориям, который будет носить системный окрас и сопровождаться глубоким анализом. Исследовательская соревновательная деятельность позволит получить данные, на которых будет выстроен современный процесс подготовки самбистов.

Главный интегральный показатель подготовки спортсмена-самбиста – технико-тактическая деятельность, которая случит ин-

дикатором сочетания и отражения всех сторон подготовки. Немаловажное значение при установлении направленности тренировок имеет формирование представления о технико-тактической подготовке занимающихся самбистов. Е.М. Чумаковым разработана методика регистрации технических действий при проведении схваток между самбистами. Автором внесена разработка регистрации двигательных действий, которая позволила устанавливать модели технико-тактической подготовленности самбистов. В рассматриваемом исследовательском ракурсе ряд специалистов утверждают [6, 7, 9, 17, 23], что такие показатели, как активность атаки, эффективность защиты и атаки, вариативность технических действий служат ведущими критериями соревновательной деятельности в единоборстве.

В этой связи анализ соревновательной деятельности становится предметом пристального внимания, поскольку это прямой путь к повышению эффективности тренировочного процесса с учётом специфики соревновательной деятельности.

Более точно определить уровень подготовки спортсмена позволяет умозрительная модель самбиста, который, например, является победителем определённых соревнований. Основой составления такой модели являются количественные характеристики подготовки спортсменов, которые объединены по какому-либо признаку. На следующем этапе эти количественные характеристики в виде среднестатистических данных сопоставляются с показателями выбранных спортсменов. Такой подход позволяет определить недостатки и достоинства уровня подготовки.

Проблема системно-структурного подхода, рассматриваемая в представленной работе, позволяет детализировано изобразить исследуемый объект и акцентировать внимание на первостепенных элементах тактических и технических действий. Такая формулировка вопроса позволяет сконцентрировать внимание специалистов на анализе разнообразных структурных движений, их внеш-

них и внутренних характеристик, взаимодействий различных звеньев тела.

### **Заключение к главе 1**

Анализ научно-методической литературы показал, что проделано не мало работы в плане практических рекомендаций, связанных с изучением проблемы захватов в единоборствах. Важность захвата в должной мере понимается, однако вопросы овладения двигательным навыком взятия захватов и совершенствования этого раздела в тренировочной деятельности, к сожалению, остаются вне поля зрения научных исследований в единоборствах.

Как известно, основным подходом к овладению и совершенствованию техники единоборств, является структурирование движений и совершенствования их как в целом, так и по частям. При этом может дать эффект отработка не только фрагментов поединка, но и отдельных звеньев двигательных действий единоборца.

Изучение технико-тактических действий рекомендуется проводить по системе специальных заданий, применяемых с вариативно возрастающей трудностью, подбора элементов, составляющих отдельные действия (атака, защита, передвижение, удержание и завоевание захвата и т.п.) должен учитывать, как возможности самого спортсмена, так и особенности его противников. Следует учитывать педагогические принципы обучения: от простого к сложному, от неизвестного к известному и др. Овладение основами техники борьбы, формирование способов ведения единоборства – одна из главных задач тренировок. Использование подвижных игр – заданий позволяет вырабатывать у занимающихся необходимые знания, умения и навыки формирования техники, тактики атаки и защиты. Последовательность формирования навыков борьбы за захват является одной из недостаточно разработанных

ной в теории и методике спортивной борьбы. Это важная составная часть и непереносимое условие эффективности обучения, обязывающее тщательно планировать целостный учебный процесс. Можно отметить, что на сегодняшний день в единоборствах, в частности самбо, нет конкретных методик по обучению захватам и применению их в борьбе за захват.

Теоретико-практический анализ выявил некоторые противоречия, которые позволили выделить проблему, определить направление исследования.

## **Глава 2. МЕСТО БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **2.1. Особенности формирования навыков борьбы за захват у самбистов**

Формирование навыков борьбы за захват в самбо нужно начинать на стадии базовой подготовки – так считают 72% проанкетированных специалистов. 28% опрошенных придерживаются другого мнения и утверждают, что начинать нужно на стадии реализации индивидуальных спортивных возможностей.

Умение брать и реализовывать захват в ТТД формируется машинально в учебно-тренировочном процессе и соревновательных поединках – так считает 15% тренеров. В тренировочных процессах необходимо применять технические средства (специальные тренажёры) – так считают 33% опрошенных, а вот 52% специалистов считают, что в учебно-тренировочном процессе самбистов необходимо использовать комплекс технических упражнений и игровых заданий (рис. 5).

На эффективность реализации захватов будет влиять технико-тактическая подготовленность – так считает 63 % опрошенных специалистов, а 25% проанкетированных считают, что психологическая подготовленность спортсмена. Физическую подготовленность посчитали приоритетной 12% опрошенных (рис. 6).



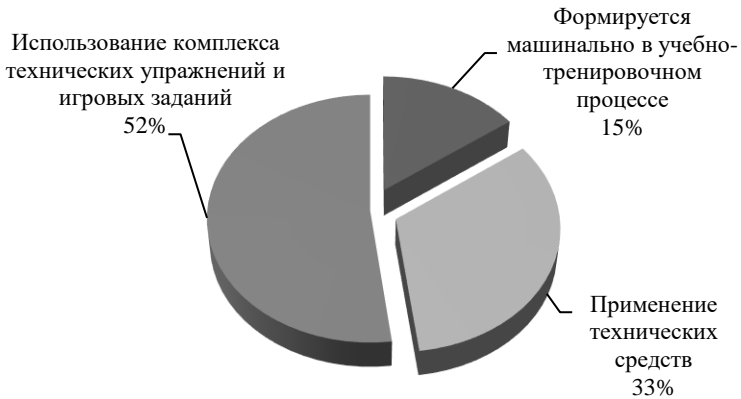


Рис. 5. Средства и методы необходимые для обучения захватам в самбо (по мнению специалистов)

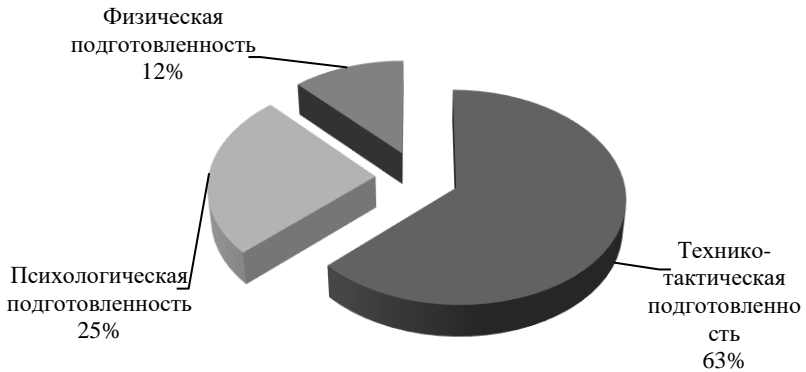


Рис. 6. Влияние различных видов подготовки на эффективность выполнения и реализации захватов в самбо (по мнению специалистов)

В вопросе планирования занятия ответы в процентном соотношении распределились следующим образом: 28% тренеров на обучение захватам уделяют порядка 15% тренировочного времени, 30% времени от тренировки обучению захватам выделяют 57% специалистов, а остальные 15% тренеров отдельного времени на захваты не выделяют, не считают это необходимым (рис. 7).

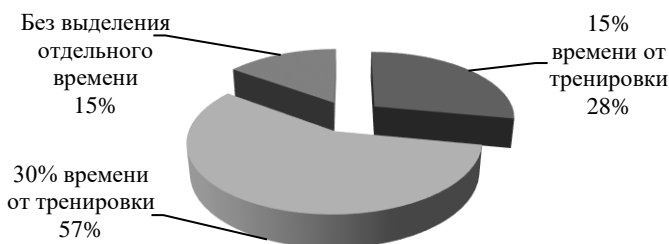


Рис. 7. Доля времени в учебно-тренировочном занятии для обучения и совершенствования борьбы за захват (по мнению специалистов)

Десять процентов опрошенных предположили, что процесс тренировки самбиста должен быть направлен на развитие тех физических качеств, которые соответствуют структуре движений в борьбе за захват, 26% утверждают, что первично нужно уделять время изучению техники, а 64% считают, что комплексно в сопряжении техники и тактики захватов (рис. 8).

Ответы специалистов с большим перевесом разделились: 88% опрошенных не удовлетворены состоянием дел по данному вопросу, а 12% ответили, что пособий достаточно.

В самбо существует большое количество вариантов и видов захватов. Захват является исходным моментом взаимодействия между соперниками – об этом можно говорить утвердительно.

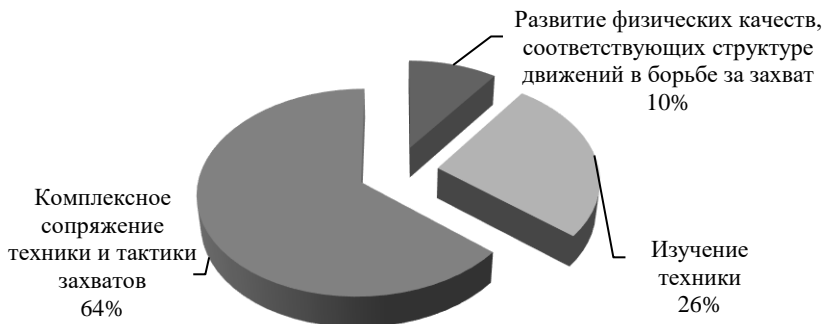


Рис. 8. Направленность подготовки при формировании навыков борьбы за захват на стадии базовой подготовки самбиста (по мнению специалистов)

В полноформатном объёме раздел захватов в самбо не раскрыт и поэтому вызывает много актуальных вопросов. Специалисты в области самбо считают это важным ответвлением в ТТП подготовке самбистов, и утверждают, что конкретных, логически построенных методик формирования навыков борьбы за захват сегодня нет, что и подтвердилось в проведённом нами исследовании.

В современной технико-тактической подготовке и для повышения эффективности тренировочного процесса, мы считаем, что необходимо обратить особое внимание на формирование навыков борьбе за захват, это будет способствовать росту технико-тактической оснащённости самбистов.

## 2.2. Анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации

Технико-тактическое умение ведения борьбы за захват повышает вероятность эффективного проведения технических дей-

ствий, нейтрализацией атакующих действий противника, а также демонстрацией судьям преимущества. В связи с этим необходимо было определить модельные характеристики применяемых захватов самбистами высшей квалификации и провести анализ технико-тактических действий самбистов по реализуемости выполненных захватов (табл. 5 и б).

Реализуемость захвата – это выбор оптимального захвата для проведения технико-тактического действия, которое приведёт к преимуществу в виде баллов или замечания оппоненту.

К технико-тактическим действиям относятся:

1. Сковывание (ограничение) захватом подвижности противника до получения замечания или предупреждения в его сторону.

2. Перевод захватом в какое-либо положение (в стойке, в партер) для контроля или развития атаки.

3. Броски из стойки вместе с выполненным захватом.

При входе в захват самбисты стараются не пропустить захват и при этом взять его первым. В большинстве случаев начинается борьба за захват рукава или отворота. Самым применяемым во всех весовых категориях оказался захват за отворот и рукав (рис. 9 и 10). При этом, именно этим захватом было реализовано большее количество технико-тактических действий.

Также необходимо сказать, что захваты за один рукав, два рукава, один отворот и за отворот сверху в большей части реализовались в тактических замыслах спортсменов. Если подвести общий итог выполнения захватов за рукава и отвороты, то процент их составляет 51,35 %, а реализуемость 42,12% из общего числа захватов.

**Таблица 5 – Соотношение выполненных захватов в ГТД по весовым категориям на чемпионате мира по самбо 2015 года, (%)**

захваты	Наименования захватов в технико-тактических действиях	Соотношение выполненных захватов в ГТД по весовым категориям, %										
		52	57	62	68	74	82	90	100	+100		
захваты	За отворот	9,09	—	—	5,88	0,56	—	4,27	—	—	—	—
	За отворот и рукав	25,76	40,15	27,35	21,57	27,37	24,49	19,66	29,09	21,88	—	—
	За отворот сверху +отворот или рукав	4,55	3,03	3,41	14,22	8,94	9,18	7,69	5,45	9,38	—	—
	За один рукав	5,56	3,79	3,41	4,9	5,59	1,02	4,27	3,64	6,25	—	—
	За два рукава	9,09	15,91	10,25	11,27	5,59	17,35	7,69	12,73	3,13	—	—
	За пояс +отворот или рукав	1,01	1,52	—	0,98	4,47	2,04	7,69	14,55	3,13	—	—
	За пояс сверху +отворот или рукав	9,08	6,82	12,82	10,78	10,61	15,31	8,55	3,64	12,5	—	—
	За пояс спереди +отворот или рукав	—	—	2,56	—	—	—	—	—	—	—	—
	На спине за куртку+отворот или рукав	1,01	—	—	—	0,56	—	8,55	—	—	—	—
	На спине за куртку сверху +отворот или рукав	1,01	—	0,85	1,47	—	2,04	13,68	—	6,25	—	—
обхваты	За туловище	1,52	—	9,4	1,47	3,91	2,04	1,7	3,64	9,38	—	—
	За две ноги	1,52	2,27	0,85	1,96	—	2,04	0,85	7,27	—	—	—
	За одну ногу	1,01	2,27	3,41	0,98	3,91	—	1,7	—	3,13	—	—
прихваты	За руку	3,03	2,27	2,56	0,98	3,91	5,1	3,42	—	9,38	—	—
	За ногу	12,12	9,09	17,09	9,31	10,06	9,18	2,56	12,73	9,38	—	—
хваты	За ногу	11,11	10,61	3,41	13,73	11,73	9,18	6,84	7,27	3,13	—	—
	За пятку	3,54	2,25	2,56	1,47	2,79	1,02	0,85	—	3,13	—	—

**Таблица 6 – Соотношение реализованных захватов по весовым категориям  
на чемпионате мира по самбо 2015 года, (%)**

захваты	Наименования захватов в технико-тактических действиях	Соотношение реализованных захватов, %											
		52	57	62	68	74	82	90	100	+100			
захваты	За отворот	5,88	—	—	4,76	—	—	—	—	—	—	—	—
	За отворот и рукав	11,76	37,5	26,41	21,43	19,61	23,91	12,5	40,74	14,29	—	—	—
	За отворот сверху +отворот или рукав	2,94	9,38	1,88	7,14	9,8	8,7	9,38	7,41	9,52	—	—	—
	За один рукав	2,94	—	5,66	2,38	3,92	2,17	3,13	3,7	9,52	—	—	—
	За два рукава	5,88	12,5	7,54	9,52	—	10,87	6,25	11,11	—	—	—	—
	За пояс +отворот или рукав	—	—	—	2,38	5,88	2,17	9,38	11,11	—	—	—	—
	За пояс сверху +отворот или рукав	14,71	6,25	13,2	9,52	13,73	19,57	12,5	3,7	9,52	—	—	—
	За пояс спереди +отворот или рукав	—	—	3,77	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	На спине за куртку+отворот или рукав	—	—	—	—	—	—	—	6,25	—	—	—	—
	На спине за куртку сверху +отворот или рукав	2,94	—	1,88	—	—	2,17	15,63	—	—	—	—	—
обхваты	За туловище	—	—	11,32	2,38	11,76	4,35	3,13	3,7	14,29	—	—	—
	За две ноги	5,88	3,13	—	4,76	—	2,17	3,13	3,7	—	—	—	—
	За одну ногу	—	—	—	—	1,96	—	—	—	—	—	—	—
прихваты	За руку	2,94	3,13	1,88	—	—	2,17	3,13	—	14,29	—	—	—
	За ногу	17,65	15,63	16,98	23,81	9,8	8,7	3,13	7,41	14,29	—	—	—
	За ногу	17,65	6,25	3,77	9,52	19,61	10,87	12,5	7,41	4,76	—	—	—
хваты	За пятку	1,94	6,25	5,66	2,38	3,92	2,17	—	—	4,76	—	—	—

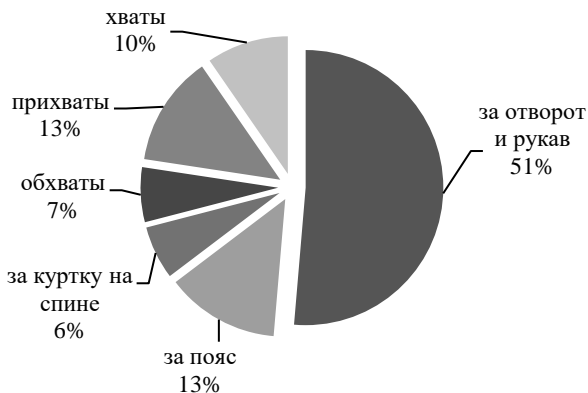


Рис. 9. Захваты, применяемые для выполнения технико-тактических действий в самбо

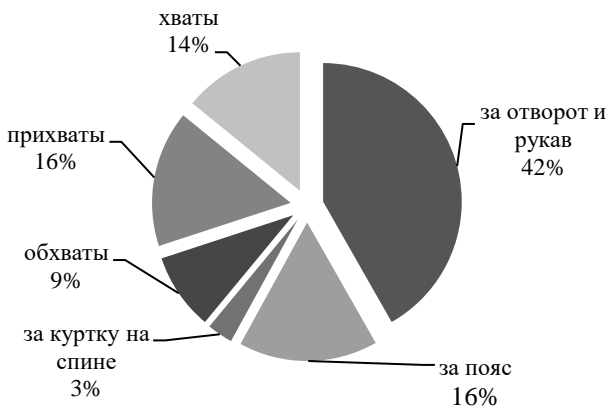


Рис. 10. Захваты, реализуемые в технико-тактических действиях в самбо

Захваты за пояс, в основном выполняются, когда у самбиста есть намерение провести бросок из стойки, так же они эффективны в тактическом применении. Этот захват завоевать сложнее остальных. Следует отметить, что самым редко применяе-

мым из захватов, нами проанализированных, оказался захват за пояс спереди. Хотя в арсенале самбо имеется достаточное количество приёмов с захватом за пояс спереди. С этого захвата на наш взгляд можно развивать очень эффективные атаки. Считаем это упущением специалистов и тренеров. Соотношение выполненных захватов за пояс составляет 13,33%, а их реализуемость – 16,36%.

Захваты за куртку на спине также сложно завоевать, как и пояс. Чтобы выполнить этот захват, нужно пройти в более плотную дистанцию. Квалифицированные самбисты хорошо чувствуют дистанцию и тактически правильно уходят от таких захватов. У этого захвата низкое выполнение 6,28% и реализуемость 3,03%. Так же хотелось бы обратить внимание специалистов на эту проблему.

Мгновенный обхват туловища или ног оппонента, тактически правильно принятое решение, для получения преимущества в виде баллов. Обхваты в общей статистике заняли свою нишу, и на них приходится 6,44% выполненных захватов, а реализуемость составляет 9,04%.

Атаки прихватами в основном применяются в контратакующих действиях, когда борцы вошли в более плотное взаимодействие. Прихваты эффективны при выполнении бросков, а также для перевода в партер. На их долю пришлось 12,98% выполненных захватов и 16,06% реализованных.

Применение хватов в противоборстве самбистов разнообразно. В своей основе они выполняются за ноги. Хваты выполнялись при молниеносных атаках, в преследованиях, так же для перевода в стандартное положение в партере. Статистика их выполнения 9,62, а реализуемость хватов составила 14,24%.

Из полученных статистических данных мы видим, что самбисты при выполнении захватов пользуются в большей части «традиционными захватами» в 70% случаях, а доля их реализуемости составила 61%. Обхваты, хваты и прихваты, которые выполняются



за части тела, составили 30%, но реализуемость у этих видов захватов, относительно выполненных составляет 39%.

Такого рода классификации захватов и выявления статистических данных ранее мы не встречали. На основании предоставленных данных мы предлагаем следующее: при разработке методики формирования навыков борьбы за захват необходимо обратить внимания на этот факт и внедрить более углублённо в разработку упражнений и заданий обучению обхватам, прихватам и хватам.

Таким образом, полученная в ходе исследования информация даёт чёткое представление о значимости захватов для получения преимущества не только в технико-тактическом исполнении приёмов, но и в тактических замыслах спортсмена. Кроме того, с помощью видео регистрации поединков удалось выявить и проанализировать закономерности реализации выполненных захватов, объяснение которых позволяет подойти по-новому к методике совершенствования технико-тактических действий самбистов.

### **2.3. Авторская классификация захватов в самбо**

В результате анализа были проклассифицированы действия выбора захвата для атаки, контратаки и защиты на пять групп: захваты, обхваты, упоры, хваты и прихваты. Группы захватов были разделены на подгруппы. В подгруппах показано, за что берётся захват (куртка, часть тела). Подгруппы распределены на уровни, где показано, на каком уровне и на какой стороне выполняется захват (рис. 11).

1) Захват – фиксация частей куртки самбо путём сжимания пальцев руки.

Захват выполняется за рукава ниже локтя, выше локтя. За ворот на уровне шеи, плеч, груди, живота. За пояс спереди, сбоку, сзади. За куртку на спине сверху и из-под руки.

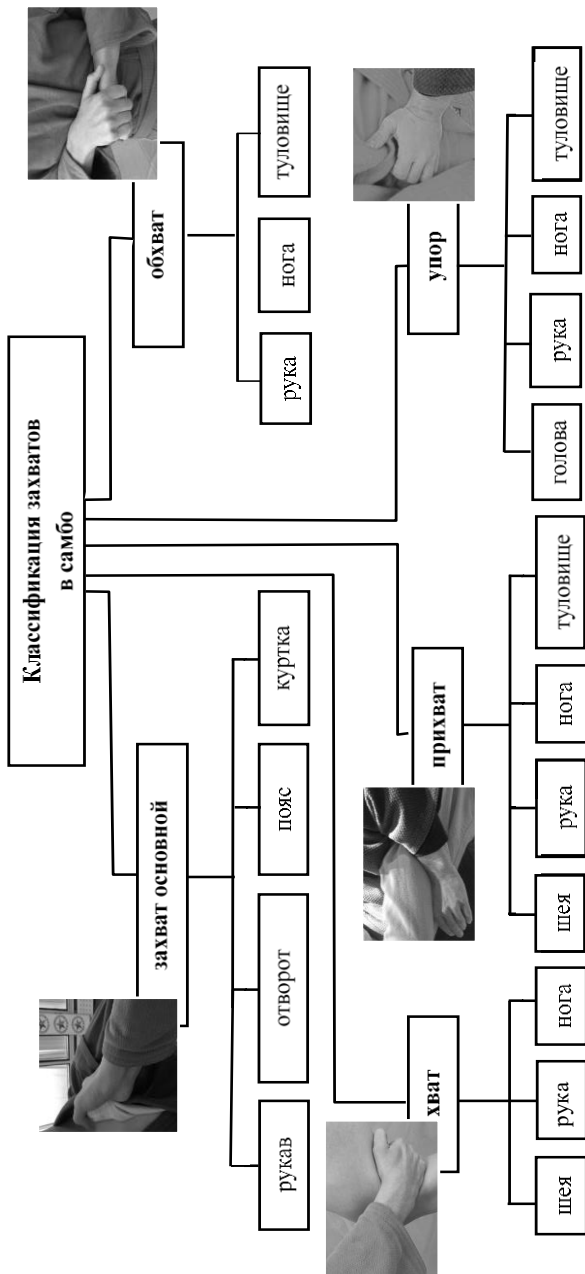


Рис. 1.1. Классификация основных захватов в самбо (версия автора)  
 (все виды захватов могут сочетаться между собой)

2) Обхват – фиксация частей тела противника руками, образуя кольцо;

Обхват выполняется одной или двумя руками. За туловище одной рукой поверх руки и из-под руки. Двух рук из-под рук и поверх рук. Обхват ног может выполняться как одной ноги, так и двух. Двух ног на уровне бёдер, коленей, голеней. Одной ноги на уровне голени и колена.

3) Упор – фиксация рукой, частей тела противника для осуществления дистанции.

Упоры осуществляются в плечевой пояс: ладонью, предплечьем, плечом, головой. В туловище ладонью, предплечьем. В ногу ладонью.

4) Хват – ограничение подвижности частей тела соперника путём фиксации кистью части тела соперника в направлении вероятного отдаления.

Хват выполняют за ногу: за бедро, подколенный сгиб, за голень и пятку. Также хват выполняется за шею.

5) Прихват – прижимание рукой частей тела соперника к своему телу.

Прихват осуществляют за руку, предплечьем на плече и предплечьем под плечом. За шею предплечьем. За туловище сверху и из-под руки.

Таким образом, были рассмотрены:

1) часто применяемые захваты в поединке самбистов для атак и защит;

2) с помощью каких действий проводятся атакующие, контратакующие и защитные захваты;

3) за какие части тела (или формы) выполнялся захват;

4) уровень и точки выполнения захвата.

Таким образом, предложенная классификация и терминология дают возможность занимающимся получить осознанное представление о захватах, повысить взаимопонимание между тренером и

спортсменом при его обучении и улучшить качество контроля тренером за выполнением захватов в учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях, посредством которого повышается эффективность обучения.

#### **2.4. Модель борьбы за захват в атакующих, контратакующих и защитных действиях самбистов**

При тщательном анализе соревновательных поединков открывается возможность выявить проблему и найти способы её решения. Структура борьбы за захват богата своими частями, фрагментами, действиями, которые подчинены единой цели в противоборстве. Таким образом, для результативного проведения поединка необходимо чётко представлять и проводить последовательные действия при борьбе за захват.

Выделив в поединке фрагменты действий самбиста, направленные на достижения определённой цели (в атаке, защите, контратаке) можно разделить весь поединок на отдельные действия, имеющие конкретный алгоритм (рис. 12).

В связи с этим мы разработали модель тактических действий атакующего и защищающегося, где борьба за захват является основным элементом. В осуществляемое борцом тактическое действие вбирает в себя очень много операций, в последующем переходящих в элементы действия. Каждый элемент действия осуществляется посредством захвата. Отсюда захват является связующим звеном в построении целостного действия.

Проведя анализ соревновательных поединков, мы проклассифицировали процесс борьбы за захват на четыре основные фазы:

- 1) самбисты находятся вне захвата и стремятся взять захват;
- 2) сближение в силовой контакт, когда захват выполнен одним из самбистов, а другим пропущен;

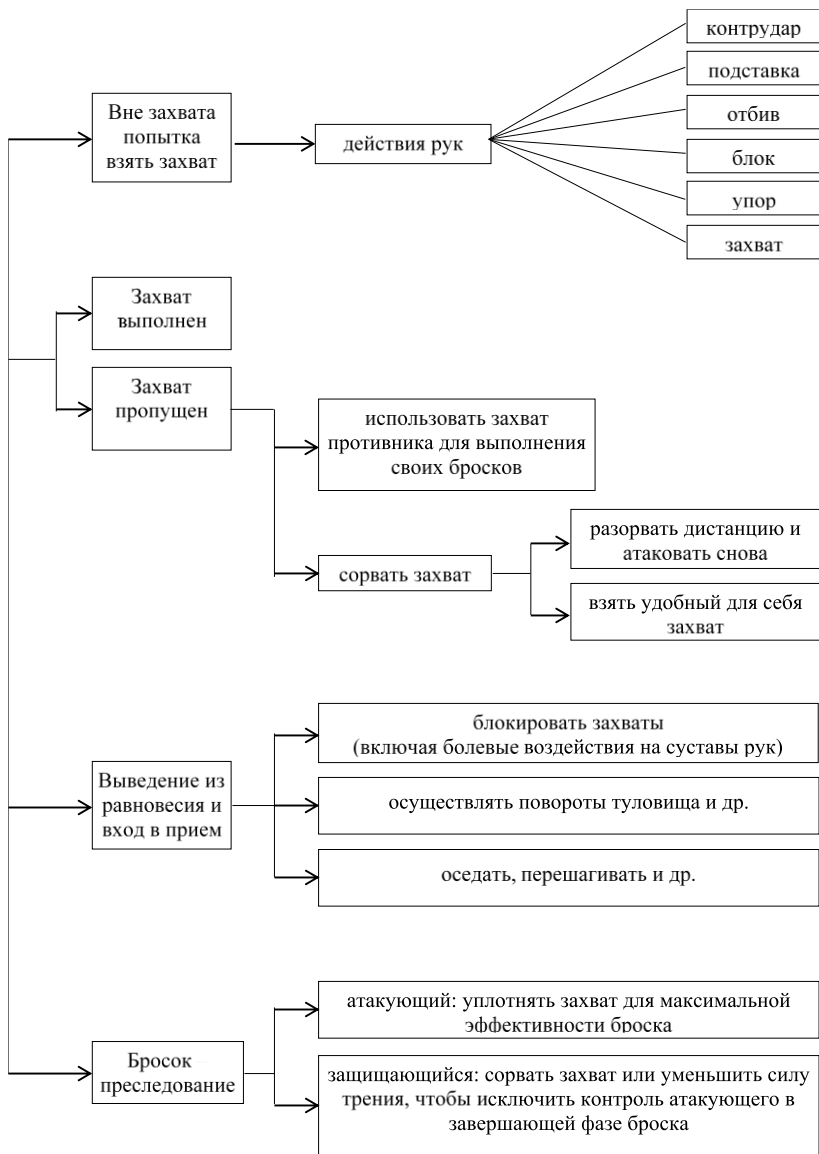


Рис. 12. Модель действий борьбы за захват в самбо  
(версия автора)

3) выведение из равновесия и вход в приём;

4) бросок-преследование.

Каждая фаза имеет свои ТЗ. В первой фазе, когда самбисты находятся ещё вне захвата. Их задачей является – выбрать для себя удобный захват. Совершая работу руками, берут захваты, а также защищаются от них.

Рассмотрев первую фазу, мы разобрали работу рук, совершаемую самбистами и классифицировали их на шесть действий:

а) Контрудар (боевое самбо) – опережающий удар во время атаки соперника.

б) Подставка (боевое самбо) – подставление под удар противника локтя, плеча, предплечья, ладони.

в) Отбив – воздействие своим плечом, предплечьем, ладонью на руку противника с целью смещения и срыва захвата.

г) Блок – воздействие своим предплечьем, ладонью на руку соперника с целью смещения направления удара.

д) Упор – фиксация рукой частей тел противника для осуществления дистанции;

е) Захват – это действия самбиста руками, позволяющее осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью оказания на него влияния (к этому действию так же относятся хват, обхват, прихват).

Вторая фаза процесса, это когда самбисты сближаются в силовой контакт. При этом обстоятельстве один из самбистов становится атакующим – тот, кто выполнил свой захват, а другой защищающимся – который пропустил захват.

При выполненном захвате действия атакующего зависят от конструкции задуманного приёма – затянуть, нагрузить, продавить.

Если захват пропущен самбистом, то он с позиции защищающегося может перейти в контратаку, используя захват противника для своих бросков, либо разорвать захват и дистанцию, затем атаковать снова.

В третьей фазе рассматривается ситуация, когда один из самбистов переиграл оппонента и выполняет выведения из равновесия и вход в приём. Задача в этой фазы эффективно использовать данный момент для атаки.

Действия самбиста:

а) блокировать захваты соперника, включая болевые воздействия на суставы рук;

б) осуществлять повороты, наклоны, прогибы туловища;

в) оседать, перешагивать, зацеплять.

При переходе в завершающую четвертую фазу бросок-преследование, где атакующий и защищающийся выполняют свою задачу. Для максимальной эффективности и контроля броска, атакующий должен уплотнить захват. Защищающийся, для исключения контроля атакующего в завершающей фазе броска должен постараться сорвать захват или уменьшить силу трения.

Таким образом, была разработана модель, где захват является основным элементом тактических действий самбистов в поединке. Она позволит тренерам и спортсменам более осознанно понять вопрос борьбы за захват в самбо.

## **2.5. Методика формирования навыков борьбы за захват как базового компонента техничко-тактической подготовки самбистов**

Изучение и совершенствование раздела захватов в самбо становится важным, так как без него невозможно дать в дальнейшем каких-либо рекомендаций по методике тренировки. Борьба за захват в самбо является специфическим видом двигательных действий. Достижение высших спортивных результатов достигается исключительно тогда, когда спортсмен овладеет элементами этих

двигательных действий во взаимосвязи с целостным актом выполнения технических действий и приёмов.

Опираясь на результаты проведённых исследований и на мнения специалистов, можно утверждать, что основным базовым компонентом технико-тактической подготовки в самбо являются захваты. Если в учебно-тренировочном процессе подготовки самбистов не уделять должного внимания подготовке формированию навыков борьбы за захват, то в соревновательных поединках будет наблюдаться разрыв в синхронности и целостности выполнения технических действий.

В этой связи первичной задачей в процессе многолетней подготовки самбистов является формирование навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов.

Предлагаемая методика формирования навыков борьбы за захват в самбо может интегрироваться в учебный и тренировочный процесс на всех этапах подготовки самбистов исходя из поставленных задач.

Первый этап предложенной методики направляется на обучение технике постановки способов взятия и удержания, атакующих и защитных захватов основываясь на разработанной нами классификации основных захватов в самбо и разработанной нами модели борьбы за захват, применяя целостно-конструктивный, расчленёно-конструктивный и игровой методы обучения.

На этом этапе выполняется наработка навыков атакующих и контратакующих действий во время взятия захвата. Контроль рук соперника, уходы, освобождение от захватов соперника, а также навыков отбивания, отключения атакующей руки партнёра при его попытке взять свой захват. Начальное освоение захватов, обхватов, прихватов, хватов и упоров осуществлялось без сопротивления партнёра до уровня умения.



Далее в процесс обучения вводятся активные помехи с целью освоения навыков выполнения захватов. Обучение техническим действиям реализовывалось с помощью специализированных игр, направленных на повышение эффективности борьбы за захват. На данном этапе педагогического эксперимента уделялось 30 % времени формированию навыков борьбы за захват всего тренировочного времени посвящённой ТТП и составляло оно примерно 20-25 минут.

Для решения поставленной задачи осуществлялось следующее:

- 1) Проводилось отдельное теоретико-практическое занятие каждому захвату из разработанной нами классификации.
- 2) Отрабатывались захваты по заданию (Приложение Б)
- 3) Формировались навыки выполнения захватов на основе разработанной нами модели борьбы за захват, на первом этапе эксперимента применялись задания (Приложение В), состоящие из двух фаз предложенной структуры:

Первая фаза. Самбисты находятся вне захвата и стремятся взять захват;

Вторая фаза. Сближение в силовой контакт, когда захват выполнен одним из самбистов, а другим пропущен.

Время выполнения задания в этих фазах варьируется в диапазоне 10-15 секунд. При этом нужно учитывать сложность заданий, в которых количество успешных попыток к общему числу должно составлять 50-60%, что позволит успешно овладеть навыком и не потерять интереса к тренировочному занятию.

На втором этапе обучения, одновременно с совершенствованием техники постановки захватов без сопротивления, спортсменам нужно осваивать захваты в движении, в целом ТТД (Приложение Б), в коротких учебно-тренировочных и соревновательных поединках с максимальной интенсивностью. Соревновательные поединки желательно проводить с участием судей. Это будет сти-

мулировать развитие технико-тактического мышления при борьбе за захват у обучающихся.

На этом этапе объем тренировочного времени посвящённому формированию навыков борьбы за захват в ТТП самбистов на тренировочном занятии необходимо повысить до 40 минут.

На тренировках совершенствуются навыки использования и реализации захватов на основе разработанной модели борьбы за захват, и применяются задания (Приложение В) из следующих двух фаз нашей структуры:

Третья фаза. Выведение из равновесия и вход в приём;

Четвертая фаза. Бросок-преследование.

В зависимости от готовности занимающихся к сложности заданий время в этих фазах можно варьировать в диапазоне 20-40 секунд.

При необходимости нужно привлечь экспертов, которые будут оценивать корректность поединков в соответствии с предложенными правилами игровых заданий и проводить фиксацию удачных и неудачных атак.

Необходимо отметить, что предлагаемая методика разрабатывалась на основе методологии, моделировании и технологии обучения ряда авторов – Е.М Чумакова, Г.С. Туманяна, Я.К. Коблева, В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, С.Е. Табакова.

## **Заключение по главе 2**

Посредством изучения и анализа учебно-тренировочной деятельности, направленной, главным образом, на проблему обучение захватам, были установлены факторы, влияющие на результативность выполнения и эффективность обучения. Для этого применялся метод анкетирования. Так, были установлены этапы, на которых нужно начинать обучать самбистов захватам 72%

специалистов считают, что на базовом этапе подготовки. При этом 64% специалистов считают, что необходимо начинать с техники обучения захватам. Определены факторы влияющие на эффективность выполнения захватов, мнения специалистов разделились, практически поровну 37% опрошенных считают, что техническая подготовленность, 28% считают физическую подготовленность и 35% тактическую. При установлении ответа, какие лучше использовать средства обучения захватам, 52% специалистов считают, что нужно использовать игровые задания. Так же путём опроса определено время, которое необходимо уделять обучению захватам это 30% времени одного учебно-тренировочного занятия считают 57% опрошенных специалистов. Почти единогласно, 88% специалистов утверждают, что обучение захватам важный раздел тренировочного процесса, но учебно-методической литературы по этому вопросу практически нет.

В самбо достаточно широкий арсенал приёмов, которые выполняются с различными захватами и, чтобы сделать процесс обучения осмысленным, логически обусловленным и последовательным была построена классификация захватов, применяемых не только в самбо, но для её полноты и других видов единоборств по группам, подгруппам и уровням. Из классификации видно, какие броски выполняются с какими захватами, их сложность исполнения и, соответственно, логичность процесса обучения, руководствуясь основными дидактическими принципами обучения – систематичность и последовательность.

В итоге анализа соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации были выявлены преимущественно применяемые и наиболее реализуемые захваты. Так, самым применяемым из захватов, обхватов, прихватов, упоров и хватов во всех весовых категориях оказался захват за отворот и рукав, с применением этого захвата было реализовано наибольшее количество технико-тактических действий. Из статистических данных это

составило 70% случаев, а доля их реализуемости составила 61%. Обхваты, хваты и прихваты, которые выполняются за части тела, составили 30%, но реализуемость в общей статистике у этих видов захватов составляет 39%, выше, чем у захватов за одежду относительно выполненных. Этот факт необходимо учитывать при разработке систематизации специальных упражнений направленных на формирование навыков выполнения и реализации захватов.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных самбистов позволил разработать 4-х фазную модель борьбы за захват, с точки зрения рационального использования захвата в той или иной фазе. Она включает описание заготовленных действий на ситуацию вне захвата, действий на ситуацию при выполненном или пропущенном захвате, действий, направленных на выведение из равновесия соперника и входа в приём, действий на ситуацию бросок-преследование.

Описанная ситуационная модель, где захват является основным элементом воздействий самбистов на противника в поединке, является основным компонентом технико-тактического построения схватки.

Результаты проведённых исследований подтвердили наше предположение. Наибольший объем работы, выполняемый самбистами, направлен на борьбу за оптимальный захват, который обеспечит преимущества над соперником. Захват – это основной составляющий компонент ТТД направленный на решение задач поединка. Имея такую значимость в ТТП, следует вывод, что на базовом этапе подготовки самбистов, необходимо формировать навык использования захватов в ТТД. Это привело к необходимости разработки методики и комплекса специальных заданий, направленной на обучение решения вышесказанных задач.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алиев, Э.Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17–19 летних дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / Э.Г. Алиев. – Москва : 2002. – 131 с.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва : Наука, 1990. – 494 с.
3. Дзюдо : учебник для студентов высших и средних учебных заведений, специалистов, тренеров, спортсменов-дзюдоистов, аспирантов, слушателей системы ФПК / А.В. Еганова. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 353 с.
4. Еганов, В.Г. Формирование двигательных навыков при выполнении технико-тактических действий в борьбе самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Еганов. – Москва, 1981. – 15 с.
5. Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов: монография / А.В. Еганов. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2014. – 212 с.
6. Игуменов, В.М. Спортивная борьба : учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. – 240 с.
7. Ким, В.А. Формирование контратакующих действий в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Ким. – Москва, 1990. – 24 с.
8. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... докт. пед. наук / Я.К. Коблев. – Москва, 1990. – 458 с.
9. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной

- деятельности : дис. ... докт. пед. наук: Спец. 13.00.04 / А.Г. Левицкий; [С.-Петерб. гос. акад. им. П.Ф. Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2002. – 447 с.
10. Мекертычьян, А.Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путём уменьшения степени свободы захватов : дис ... канд. пед. наук / А.Н. Мекертычьян. – Краснодар, 2004. – 193 с.
  11. Миллер, А.Е. Классификация и терминология защитных тактико-технических действий в борьбе дзюдо : методические указания для тренеров, спортсменов, студентов / А.Е. Миллер. – Челябинск : УралГАФК, 1998. – 17 с.
  12. Миллер, А.Е. Повышение уровня надёжности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Миллер. – Челябинск, 1999. – 20 с.
  13. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Т.П. Пархомович. – Пермь, 1993. – 304 с.
  14. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка : МГАФКЮ, 1999. – 99 с.
  15. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
  16. Табаков, С.Е. Формирование двигательных навыков борцов высокой квалификации на различных этапах подготовки / С.Е. Табаков // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов; под общей ред. В.М. Игуменова. – Москва : ФОН, 2000. – С. 88-95.
  17. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /

- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва : Советский спорт, 2004. – 236 с.
18. Толмачев, С.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специальных игровых комплексов: дис ... канд. пед. наук / С.М. Толмачев. – Омск, 1991. – 226 с.
  19. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 280 с.
  20. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие в 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 1998. – 400 с.
  21. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2006. – 494 с.
  22. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – Москва : ФИС, 1964. – 310 с.
  23. Чумаков, Е.М. Тактика борца самбиста / Е.М. Чумаков. – Москва : ФИС, 1976. – 260 с.
  24. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков ; под ред. С.Е. Табакова. – Москва : Фаир-Пресс, 2000. – 400 с.
  25. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: дис ... д-ра пед. наук в виде научного доклада / Ю.А. Шахмурадов. – Москва, 1999. – 60 с.
  26. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.
  27. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

28. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮ-ШОР спортивных факультетов пед. ин-в, тех-в физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров. – Ростов н/Д., 2006. – 794 с.
29. Югай, К.В. Силовые способности, обуславливающие эффективность захвата у дзюдоистов различной квалификации / К.В. Югай // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 79–80.
30. Югай, К.В. Техническое устройство для тестирования силовой подготовленности дзюдоистов на эффективность захвата / К.В. Югай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2. – С. 198–201.
31. Югай, К.В. Блок-схема тактических действий самбистов в борьбе за захват / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6. – С. 199–202.
32. Югай, К.В. Классификация захватов в самбо / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6. – С. 202–205.
33. Югай, К.В. Сравнительный анализ показателей технико-тактической подготовленности самбистов в соревновательной деятельности / К.В. Югай, С.Е. Табаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3. – С. 408–412.
34. Яковлев, Д.С. Подготовка армейских дзюдоистов к соревнованиям с учетом индивидуальной манеры ведения поединка : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.С. Яковлев; 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2008. – 24 с.
35. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. – Москва, 2002. – 205 с.
36. Eganov, A.V. The appointment and content of free-style fights (random) in judo at a stage of implementation of individual abilities / A.V. Eganov // Martial arts & combat sports: status and prospects of



- development // All-Russian Scientific-Practical Conference with international participation; USFU. – Yekaterinburg, 2011. – 170-178 p.
37. Miarka, B. A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches / B. Miarka, V.L.G. Panissa, U.J. Ferreira, [and etc] // Journal of Sports Sciences. – 2012. – № 30(9). – P. 899–905.
38. Pedro, J. Technique and tactic judo Pub 2001 / J. Pedro. by Human Kinetics – P. 183.

Учебное издание

*Югай Константин Владимирович*

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ САМБИСТОВ  
В БОРЬБЕ ЗА ЗАХВАТ**

*Учебное пособие*

Редакционно-издательская обработка Л. Р. Дмитриенко

Подписано в печать 05.12.2022. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Печ. л. 4,75

Тираж 120 экз. (1-й з-д 1-25). Заказ .

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЕВА»  
(САМАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

443086, Самара, Московское шоссе, 34.

---

Издательство Самарского университета.  
443086, Самара, Московское шоссе, 34.



