

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА САМБО: ОСНОВЫ САМОСТРАХОВКИ**

*Учебное пособие для студентов вузов специализирующихся  
в данном виде спорта и тренеров по самбо*

**Краснодар  
КГУФКСТ  
2022**

УДК 796.814(075.8)

ББК 75.715я73

Т33

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: *Л.С. Дворкин*, доктор педагогических наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;

*А.А. Клименко*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, г. Краснодар.

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент *И.А. Коротких*

**Т33 Теория и методика самбо: основы самостраховки:** учебное пособие для студентов вузов специализирующихся в данном виде спорта и тренеров по самбо / Сост. И.А. Коротких. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 60 с.

В учебном пособии дается методика обучения навыкам безопасного падения (самостраховке) при обучении и выполнении бросковой техники самбо. Умение правильно выполнять самостраховку является необходимым навыком, без которого невозможен безопасный и эффективный тренировочный процесс в самбо.

Пособие предназначено для обеспечения учебного процесса студентов по теории и методике избранного вида спорта. Может также представлять интерес в качестве учебного пособия для студентов вузов не специализирующихся в данном виде спорта, тренеров и всех любителей спортивных единоборств.

УДК 796.814(075.8)

ББК 75.715я73

© КГУФКСТ, 2022

© Коротких И.А., составление, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И САМОЗАЩИТА .....	5
2. НАПРАВЛЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ СУЩЕСТВУЮЩИХ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	8
3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ .....	15
4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ САМБО .....	19
5. САМБО КАК СИСТЕМА И ВИД СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ .....	28
6. ПРАВИЛА, ОСОБЕННОСТИ И РАЗЛИЧИЯ БОРЬБЫ САМБО ОТ ДРУГИХ ЕДИНОБОРСТВ. ....	30
7. НАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В САМБО .....	33
8. САМОСТРАХОВКА – ОСНОВА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ САМБО .....	40
9. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ.....	41
10. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ УПОР СИДЯ .....	43
11. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ.....	45
12. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ .....	46
13. САМОСТРАХОВКА В ДВИЖЕНИИ .....	48
14. САМОСТРАХОВКА С ПАРТНЕРОМ В ПОЛОЖЕНИИ ПАРТЕРА .....	51
15. САМОСТРАХОВКА С ПАРТНЕРОМ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
ЛИТЕРАТУРА .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Самбо это, пожалуй, единственная система самообороны и вид спорта, в которую включен весь возможный арсенал воздействия на человека: бросковая техника, ударная техника и техника выполнения болевых и удушающих приемов.

В китайской традиции виды единоборств любой направленности будь то национальная борьба «шуай-дзяо», где применяется исключительно борцовская техника, или «ушу-саньда», где применяется и бросковая и ударная техника, более того сюда могут быть включены и всевозможные виды ремесла и искусства, обозначаются одним словом. Все эти виды будут объединены одним общим названием – кунг-фу, что можно перевести, как: «...индивидуальное достижение в чем-либо или усердная работа».

По аналогии с китайской традицией для России вполне логично использование названия «самбо», как объединяющего все виды единоборств, практикуемых в нашей стране.

Начиная с 2016 года Федерация самбо России совместно с Министерством образования Российской Федерации начали осуществление уникального проекта – «Самбо в школу», тем самым подчеркивая уникальность, универсальность и огромное образовательное значение системы самбо.

Самбо имеет огромное значение не только, как три популярных вида единоборств (борьба самбо, боевое и пляжное самбо) и система самообороны (специальный раздел самбо), но также в качестве большого объема образовательного компонента для изучения в виде физической культуры, так как имеет огромный арсенал технико-тактических действий.

Так, по инициативе «Всероссийской федерации самбо» и «Министерства науки и высшего образования РФ», в нашей стране начали осуществлять проект «Самбо в школу», который и реализует потенциал самбо, как средства физической культуры и воспитания. Одним из «пилотных» регионов, где активно осуществляется данный проект является Краснодарский край. В Краснодарском крае на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма с успехом проходит обучение учителей физической культуры школ Краснодарского края.

## 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И САМОЗАЩИТА

По сути и своим целям спортивные единоборства и самозащита — это совершенно разные явления, если не брать некоторого внешнего сходства и возможности применения некоторых приемов из спортивных единоборств в уличной драке.

Например, у этих двух, внешне похожих явлений совершенно различные точки воздействия на теле соперника. Как выделял окинавский трактат по самообороне 18-го века – «на теле человека существуют всего две удобные цели — это горло и пах». Сюда же можно добавить следующие цели на теле человека: глаза и позвоночник. Во всех спортивных единоборствах ударные воздействия на данные цели категорически запрещены правилами проведения соревнований.

Например, вот несколько «стандартных» ударов и приемов характерных для почти всех систем самообороны, но которые категорически запрещены в спортивных единоборствах:

- удар ногой в пах;
- удар ногой в коленный сустав;
- тычок пальцами в горло или глаза;
- удар основанием ладони в подбородок;
- удар рукой снизу-вверх в промежность с захватом и рывком половых органов;
- удар «вилкой пальцев» снизу-вверх в трахею или основание носа;
- захват руки с последующим переломом руки;
- захват с последующим переломом пальцев;
- удар головой в лицо (исключение боевое самбо, но только в шлеме).

К сожалению, многие любители единоборств заблуждаются, считая, что овладение жестким спортивным единоборством, например, кикбоксингом или муай-тай автоматически сделают их непобедимыми в реальном бою. Это утверждение совершенно не соответствует действительности, так как жесткие

виды единоборств учат жестко драться, но не более того, а в реальном бою может понадобиться даже убить или покалечить человека.

Принципиальные отличия спортивных единоборств от самозащиты, по А.Е. Тарасу, представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ характеристик единоборств и самозащиты

№	Спортивные единоборства	Самозащита
1.	Цель: доказать зрителям и судьям свое превосходство над соперником	Цель: причинить травму, боль, нейтрализовать нападающего
2.	Всегда один соперник	Чаще два или более соперников
3.	Одинаковая весовая категория	Любой вес
4.	Примерно сопоставимый уровень мастерства	Возможна большая разница в уровне мастерства
5.	Нет оружия в руках	Вероятность наличия оружия большая
6.	Существуют правила соревнований, самые опасные приемы - запрещены	Правил не существует, самые опасные – самые эффективные
7.	Контроль схватки осуществляет судья, который может остановить ее в случае опасности здоровью	Нет судьи, нет контроля
8.	Бой начинается по команде, спортсмен готов физически и психологически к нему	Нападение может совершиться неожиданно, в самый неподходящий момент
9.	Существует формула боя – временной регламент	Нет пауз, нет лимита времени
10.	Подготовленное место боя – ровная, мягкая площадка, ринг, сетка	Может быть любое место не ровное, с посторонними жесткими предметами, сильно ограниченное пространство
11.	В зале светло, соблюдается температурный режим помещения	Бой может проходить, в темноте, в любую погоду, при любой температуре воздуха
12.	В удобной, спортивной форме	В любой обычной, уличной одежде
13.	С защитной амуницией, капа, защита паха, голени и т.д.	Без специальной защиты

Среди многих любителей единоборств существует миф, что настоящее боевое искусство должно быть древним, основанным знаменитым мастером и подкрепленное красивой философской теорией. На самом деле единоборства выполняют вполне утилитарные функции необходимые социуму. В частности, этими функциями являются:

- специальная подготовка военных и представителей силовых структур;
- спортивная деятельность – спорт высших достижений;
- массовая физическая культура и спорт, как базис спорта высших достижений;

- физкультурно-оздоровительная деятельность, фитнес;
- подготовка к самообороне, прикладной аспект для гражданских лиц;
- профессиональный спорт, зрелище;
- исторические постановки, актерское каскадерское мастерство.

Современные виды единоборств или традиционные.

Адепты традиционных, древних видов единоборств считают, что ничего изобретать не нужно, что человек всегда был с двумя ногами, двумя руками и головой, что все приемы придуманы уже давно и изобрести что-то новое просто невозможно.

Сторонники же современных, молодых видов напротив утверждают, что жизнь изменилась кардинально, уже никто не носит доспехи и не использует арбалеты в качестве превентивной защиты, появилось много полезных вещей, которые достались нам с развитием цивилизации, мир изменился до неузнаваемости, значит эта участь уготована и единоборствам.

Необходимо понимать, что в настоящее время кардинально изменился подход к ученичеству. Например, раньше было обычным явлением, что когда ученик поступал в школу к мастеру, то он должен был принести с собой кусок материи на случай, если мастер убьёт его, то будет во что завернуть его труп. Или в порядке вещей считалось нанести увечье бестолковому ученику, чтобы продемонстрировать правильность применения приема другим адептам.

В настоящее время мало кто готов посвятить многие годы занятию боевым искусством, когда первые годы он должен заниматься только выработкой прилежания, терпения и изнурительной физической работой не имеющей прямого отношения к боевым техническим действиям.

Более того, многолетнее оттачивание боевых приемов в традиционных боевых искусствах может сыграть и «злую шутку в современных реалиях», например, на «автопилоте» ответив выдавливанием глаза обидчику на захват руки, боец может надолго оказаться в исправительном учреждении.

В настоящее время, выбор современных боевых искусств можно сравнить с магазином – выбирай, что душе угодно.

## 2. НАПРАВЛЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ СУЩЕСТВУЮЩИХ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Условно современные единоборства можно разделить на 12 основных направлений:

### 1. Спортивные единоборства.

Спортивные единоборства, как бы они не именовались «бои без правил», фул-контакт или фри-файт всегда имеют определенные правила соревнований и двух соперников.

Категория спортивных единоборств очень популярна в мире и имеет возможность дать адепту следующие бонусы:

- выход агрессивности, жажды соперничества в безопасное русло;
- получение навыков самообороны;
- обретение и поддержание хорошего уровня физической формы;
- могут принести материальное вознаграждение, при условии высокого уровня мастерства.

Во всех видах спортивных единоборств изучается узкий арсенал технических действий, которые разрешены к применению в данном виде. Например, борцы не изучают ударную технику или приемы самообороны от удара холодным оружием. К спортивным единоборствам относятся: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо, сумо, бокс, кикбоксинг, французский бокс сават, тайский бокс или муай тай, ушу-саньда, кудо, армейский рукопашный бой, каратэ, тхэквондо, панкратион, джиу-джитсу, кемпо, ушу, смешанные единоборства ММА и т.д.

Так, в 1933 году в г. Нанкин в Китайской Народной Республике было проведено «Всекитайское собрание мастеров ушу» на котором собрались 545 ведущих специалистов различных школ и направлений боевых искусств со всех концов Поднебесной. Были проведены встречи, дискуссии, обмен мнениями и, кроме того было проведено 125 поединков.



Каков же был вывод мастеров боевых искусств Китая, сделанный более 80-ти лет назад? А вывод был однозначен: «Путь развития боевых искусств по западному образцу, когда определяются правила соревнований и во главу угла ставится безопасность участников – тупиковый. Это вывод объясняется тем, что те приемы, которые эффективны в реальном бою, по правилам соревнований запрещены, и наоборот, техника, применяемая на спортивных соревнованиях, часто оказывается малоэффективной.

2. Приемы уличной самообороны. Подобного рода комплексы простейших приемов уличной самообороны обычно не имеют специального названия. Развито такого рода преподавания в странах с высоким уровнем преступности.

В таких школах секциях учат элементарным приемам в конкретных ситуациях, например, как освободиться от захвата или что сделать, когда тебя схватили за горло. Технический арсенал подобных школ взят из спортивных или традиционных единоборств. В некоторых инструкторы обучают приемам владения электрошокером или подручными средствами – шариковые ручки, расчёски, ключи и т.д., как оружием.

3. Системы выживания и уличной самообороны. Если во втором направлении изучаются отдельно приемы самозащиты от нападения, то здесь адепты изучают как не попадать в подобную ситуацию, как правильно вести себя на улице, как разрешить конфликт, тактику и психологию уличного поединка.

В программу обучения уже входит эффективные действия в нестандартной ситуации и отработка данных ситуаций.

Часто данные системы являются частью более обширных и известных систем выживания, примерами которых могут служить такие, как «Боевая машина» Анатолия Тараса, «Джиткундо» Брюса Ли, и другие.

4. Базовые кустовые системы. Все системы данного направления являются современными. У них широкий спектр применения охватывающий

практически все сферы жизни человека, в которых может понадобиться самооборона или физическое воздействие на человека.

Причем, на базе одной системы можно легко создавать курсы для отдельных категорий, например, курсы для нужд полиции или армейского спецназа, или гражданской самообороны. Это необходимо делать потому, что давать не нужную технико-тактическую подготовку для определенного контингента не только не нужно, но и даже может быть опасно. Например, совершенно не к месту будет ввести в спортивный курс приемы «снятия часового», или наоборот для нужд спецназа дать приемы спортивного поединка.

Наиболее известной базовой комплексной системой является самбо. В систему самбо входят: самооборона, борьба самбо, армейские, полицейские комплексы самообороны, боевое самбо и пляжное самбо.

Причем, на базе системы самбо можно создать специализированные комплексы, например, для спецназа силовых структур одни, а для преподавания школьникам «Самбо в школе» другие. Также, еще одной наиболее известной комплексной системой являются израильская «Крав-Мага».

5. Армейские системы боя. Отличительной особенностью данных систем является относительная простота и доступность приемов, так как предназначены они в основном для массового, краткосрочного обучения новичков рукопашному бою.

Основными приемами в данных видах систем является работа с оружием – автоматом (в качестве ударного оружия), штыка, саперной лопатки и т.д. Дополнительными разделами могут быть – конвоирование, связывание противника, использование подручных средств для нападения и обороны. Необходимо отметить, что данные системы являются малоэффективными не из-за подбора приемов, а из-за краткосрочности подобных курсов и принудительного характера обучения.

Примерами, данного направления современных армейских систем могут служить: английская «дефенду», японская «тосю-какүто», американская «скарс» и советская «самбоуд».

6. Полицейские системы боя. Характерной особенностью полицейских систем боя является контроль противника, нарушителя. Или «искусство брать живым». Большое внимание в этих системах уделяется приемам задержания, конвоирования, связывания, надевания наручников, обыска, контроля на земле, в автомобиле и т.д. Данные системе в обязательном порядке включают в себя приемы с дубинкой и электрошокером для задержания и контроля, а не нанесения урона.

Конечно же, полицейские системы включают в себя и ударную технику «для успокоения» задержанных по уязвимым точкам на теле человека – живот, пах, почки, суставы, в цивилизованных странах данные приемы запрещены к использованию.

Примерами полицейских систем могут служить: японская тайко-дзюцу, американская РРСТ и другие.

7. Традиционные системы боевых искусств. К традиционным системам можно отнести целый ряд боевых искусств Японии, Кореи, Китая и других стран Юго-Восточной Азии.

Для данных боевых систем характерны следующие 5 особенностей:

- существуют долгое время, не менее 100 – 150 лет;
- главным в традиционных системах является путь или «до», передача философских, религиозно-духовных взглядов, учений;
- теория и техника данных учений сохранена практически без изменений со времени создания системы, ее кодифицирования;
- учителя и ученики составляют замкнутое сообщество, вступить в него человеку случайному или со стороны практически невозможно;
- адепты системы не признают и не участвуют в спортивные соревнования.

8. Упрощенные версии традиционных систем. Как известно, «спрос определяет предложение», поэтому для людей, которые хотят заниматься традиционными боевыми искусствами, но могут себе позволить тратить на занятия не более нескольких часов в неделю, созданы эти версии. Адепты

верят, что занимаются «настоящим», традиционным каратэ, но занимаются подготовкой в ускоренном и упрощенном режиме.

В программе таких систем в основном на первом плане стоит изучение формальных упражнений, отработка базовой техники ударов и защит по воздуху и на снарядах и спарринговой подготовкой в полуконтактном (в лучшем случае), а то и в бесконтактном режиме.

Сложные элементы, требующие большого количества времени просто убраны из программы за ненадобностью. Другими словами, происходит подмена или профанация традиционной боевой системы. Те технические элементы и комплексы, на которые у адептов традиционных систем уходят годы, в упрощенных, их игнорируют полностью, либо проходят в ускоренном режиме в погоне за очередным знаком (поясом) сдачи технической аттестации.

Прикладная составляющая таких упрощенных систем полностью выхолащивается. Примерами таких упрощенных систем могут служить: каратэ «Сетокан», южнокорейский вариант тхэквондо и некоторые стили китайского ушу.

9. Псевдонациональные боевые системы. Это направление получило распространение примерно 20-30 лет назад на волне «урапатриотизма» не только в странах бывшего Советского Союза, но и в других. Подталкивают создание подобных систем политические катаклизмы или политический заказ.

Обычно, ищутся какие-то исторические корни, примеры применения приемов самообороны в каких-либо исторических событиях. Производятся попытки систематизации боевых приемов с применением фольклорных элементов и с учетом национальных особенностей, исключительных качеств нации.

Чаще всего в этих системах используются общеизвестные приемы (например, каратэ или бокса) аранжированные какими-либо оригинальными, присущими только «определенной нации» приемами или движениями.

Аргументируется наличие «особенных» приемов обычно так: «Мы особые, у нас свой менталитет, свой путь, свои особенности телосложения и

исторического опыта». Этот подход не выдерживает естественно никакой критики.

Единственная система, если не считать дальневосточные, которую всерьез можно воспринимать, как исключительно национальную это бразильская капоэра. Все псевдонациональные системы представляют из себя один из 3 следующих вариантов:

- реконструкция фольклорно-этнографических материалов, которые собраны в контексте боевого единоборства;
- так называемое «каратэ в сапогах», когда желаемое выдается за действительное, например, «тризна»;
- случайный коктейль из разных единоборств, объединенных по какому-то только автору известному признаку;

Эффективность данных «систем» не выдерживает никакой критики, можно оценить от средней до нуля. Примерами таких псевдонациональных боевых искусств являются: славяно-горицкая борьба, буза, украинский спас и боевой гапак, мексиканское йаомачтия и ирланское фианну.

10. «Показушные» боевые системы. Данные системы прямого отношения к боевым искусствам не имеет, а использует их внешнюю, показательную стороны в качестве зрелища, прежде всего в кинематографе. Существует даже термин, который используется для обозначения этой системы – «Голлидуд-до».

Визитной карточкой этого стиля являются высокие удары ногами в голову, удары в прыжке, акробатические элементы. Представители «Голливуд-до» показывают удивительные способности вставать после смертельных ударов и продолжать «смертельную» схватку до победного конца.

Естественно, такие системы можно отнести к школе актерского мастерства, очень зрелищной, но не имеющей отношения к реальной действительности. Ярчайшими представителями данных систем являются Джеки Чан и Жан-Клод Ван Дамм.

11. Оздоровительные системы. Оздоровительные системы разрабатываются на основе какого-либо единоборства, которые включают в

себя упражнения для развития гибкости, правильной осанки, выносливости, дыхательных упражнений и упражнений, направленных на оздоровление организма человека.

Однако, что касается применения оздоровительных систем в качестве самообороны не выдерживает никакой критики. Здесь может речь идти о пользе данных систем в качестве общеоздоровительных упражнений.

Условно оздоровительные системы можно разделить на «западные» направления и «восточные». К «западным» можно отнести системы, которые используют упражнения из единоборств для выполнения их под музыку в виде ритмической гимнастики, например, тай-бо, ки-бо, кардио кикбоксинг. К «восточным» оздоровительным системам относятся упражнения, в которых делается акцент на правильное дыхание, координацию и гибкость, например, тайцзи цуань.

«Астральные» или эзотерические системы. К таким системам относятся школы «внутреннего» ушу, «клановые» стили джиуджитсу, «астральное» каратэ, «духовное айкидо» и т.д. Обычно, к истинным традициям боевых искусств эти системы не имеют никакого отношения и руководят ими «шарлатаны» или люди недалекие увлекшись какой-то красивой идеей. Прямого отношения к боевым искусствам и единоборствам такие «системы» не имеют.

### 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

Классифицировать виды единоборств можно по-разному, это, прежде всего, зависит от того, что взято в качестве критерия для оценки единоборства. Наиболее часто можно встретить следующие, находящиеся на поверхности, разделения единоборств по группам.

Например, есть попытки классифицировать единоборства на «Восточные» и «Западные» по географическому признаку возникновения данного единоборства. Но данное разделение только запутывает любителей и специалистов единоборств, так как действительность не так однозначна, например, боевое единоборство муай тай по географическому признаку должно входить в «Восточные», однако по методике преподавания и отсутствию системы формальных упражнений (ката) тайский бокс должен входить в «Западные» единоборства. Плюс, данный схоластический подход сильно упрощает классификацию, и не дает должного представления о виде единоборства.

Также, есть попытки классифицировать единоборства на «жесткие», когда используются сильные, одиночные удары, амплитудные броски, принцип «сила против силы», и «мягкие», которые используют «игру, поддавки», тактика работы вторым номером, в сочетании с работой по уязвимым точкам, направление силы противника против него самого же.

Традиционные – существующие более 100-150 лет без изменения техники и методов подготовки, и современные – различной направленности, которые имеют в свою очередь 12 направлений (описано в главе 2: Направления единоборств, существующих в современном обществе).

Игровые и прикладные. Игровые в свою очередь могут делиться на состязательные (жесткие поединки по определенным правилам соревнований) и имитационные (обозначение поединка – айкидо, полуконтактное карате). Прикладные это единоборства, применяемые для подготовки спецподразделений силовых структур.

Мы базируемся на «Классификации видов боевых искусств» по Ю.А. Шулике, который интерпретировал **боевые искусства**, как «виды деятельности человека» связанные с силовым решением экономических или социально-бытовых конфликтов».

Как видно из определения боевые искусства понятие очень широкое под это определение может попадать практически любой вид деятельности человека. Любое воздействие либо навык, который может способствовать решению конфликта, обеспечить защиту, дать возможность убежать, догнать, воздействовать психологически, ускорить восстановление или, в принципе, избежать конфликта может быть боевым искусством.

**Единоборства** — это виды физических упражнений, связанные с противонаправленным силовым воздействием соперников по определенным правилам.

Как видно из определения единоборств это понятие намного уже понятия боевых искусств. Ниже приведена классификация боевых искусств и единоборств по Ю.А. Шулике.

Первая группа действий объединяется под названием — маневрирование, сюда входит:

- передвижения на местности;
- преодоление различных препятствий (например, паркур);
- управление различными видами транспорта (авто, мото, водный, авиа);
- десантирование (с парашюта, дельтаплана, вертолета).

Вторая группа действий объединяется под названием — фортификация, сюда входит:

- шанцевые работы (возведение укреплений, окопов, блиндажей, укрытий);
- маскировка (ниндзюцу).



Третья группа действий объединяется под названием – дистанционное воздействие, сюда входит:

- наблюдение;
- стрельба из коллективного оружия.

Четвертая группа действий объединяется под общим названием – ближний бой, в эту обширную группу входит:

- стрельба из огнестрельного индивидуального оружия;
- действия холодным оружием;
- метание холодного оружия и подручных средств;
- метание взрывных устройств.

Пятая группа объединяет действия под общим названием – адаптация, в которую входит:

- экологическая;
- психологическая;
- санитарно-медицинская защита;
- социально-психологическая.

Шестая группа действий называется – непосредственного взаимодействия, сюда входят единоборства:

- одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ-до, таолу в ушу, пхумсе в тхэквондо, формс в кикбоксинге);
- условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, каратэ, ушу, тхэквондо, айкидо, так называемый «русский стиль рукопашного боя», крав-мага) – данные единоборства входят в раздел деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (жестко-контактные упражнения).

В шестой заключительной группе, подгруппу единоборств, интересующую нас, можно в свою очередь разделить на 5 подгрупп (таблица 2).

Таблица 2 – Классификация единоборств

№ п/п	Единоборства	
1.	Ударные (ударная техника)	Бокс, тхэквондо, кикбоксинг, тайский бокс, французский бокс сават, киокушин
2.	Полноконтактные (борцовская техника)	Греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо, сумо, борьба на поясах, национальные виды борьбы
3	Ударно-полноконтактные (ударная и борцовская техника)	Рукопашный бой, боевое самбо, ушу-саньда, кудо, боевое самбо, панкратион, мма, стили каратэ с бросковой техникой
4	Ударно-орудийные (виды фехтования)	Фехтования на саблях, рапирах, шпагах, кендо, кан де комба
5.	Орудийно ударно-полноконтактные	Востребовано – ведутся разработки

Таким образом, боевые искусства и единоборства играют большую роль в деятельности человека, которые оказывают влияние не только на спортивную, но и культурную, оздоровительную, политическую, оборонную составляющие социальной жизни человека.

#### 4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ САМБО

В 2018 году решением МОК самбо было признано олимпийским видом спорта. Это событие произошло в год 80-летия борьбы самбо. За этим решением кроется тот авторитет и статус, который борьба самбо завоевало в мире спортивных единоборств. Это признание поступательного развития данного вида единоборств, его зрелищности и наличие большого количества занимающихся во всем мире.

Показателем успешного развития борьбы самбо является тот факт, что на первом чемпионате мира в Тегеране в 1973 году участвовали самбисты из 13 стран, а уже на чемпионате мира в Сочи в 2017 году боролись на ковре представители 90 стран со всех пяти континентов земли.

Еще достаточно показательным является факт наличия сотни тысяч болельщиков, фанатов из практически всех стран мира таких великих самбистов, как Федор Емельяненко и Хабиб Нурмагомедов, выступающих в ведущих организациях мира по ММА.

История возникновения и развития самбо очень сложна и интересна. Так американский исследователь и специалист боевых искусств Скотт Соннон, специально посвятивший одно из своих исследований истории самбо, для характеристики её, использовал слова Уинстона Черчилля, которыми в свою очередь этот выдающийся политический деятель характеризовал Россию - «загадка окутанная тайной, внутри загадки».

Самбо — это современное боевое искусство, система самозащиты и вид спорта разработанная в СССР. Самбо, как вид спорта был признан Всесоюзным комитетом по физической культуре и спорту в 1938 году, который был представлен А. Харлампиевым. Само слово «Самозащита» – акроним, развернутое название — это Самозащита Без Оружия или Самооборона Без Оружия.

Базовыми для данного вида единоборств являются традиционные народные виды борьбы, в частности: грузинская чидаоба, армянская кох,

молдавская трынту, борьба тюрских народов кураш (кураш), монгольская хапсагай.

«Патриархами» или основателями самбо являются сразу три человека это Спиридонов, Ощепков и Харлампиев. Данные специалисты намеренно «просеяли» все доступные системы самообороны и мировые боевые искусства доступные для анализа, для того чтобы сформировать самую совершенную систему самообороны для силовых структур СССР.

Большой практический опыт и большой объем проделанной работы каждого из этих трех специалистов привел к созданию этой уникальной системы самообороны и вида спорта.

Василий Ощепков, когда ему было 19 лет, в 1911 году был принят в Кодокан (институт Дзюдо) профессором Дзигоро Кано. И соответственно, уже в 1913 году Василий Ощепков был первым представителем России, который получил черный пояс по дзюдо шодан и, соответственно уровень нидан Ощепков получил в 1917 году. Шодан это первоначальный уровень черного пояса в дзюдо и нидан – черный пояс второй степени или второй дан (рисунок 1).

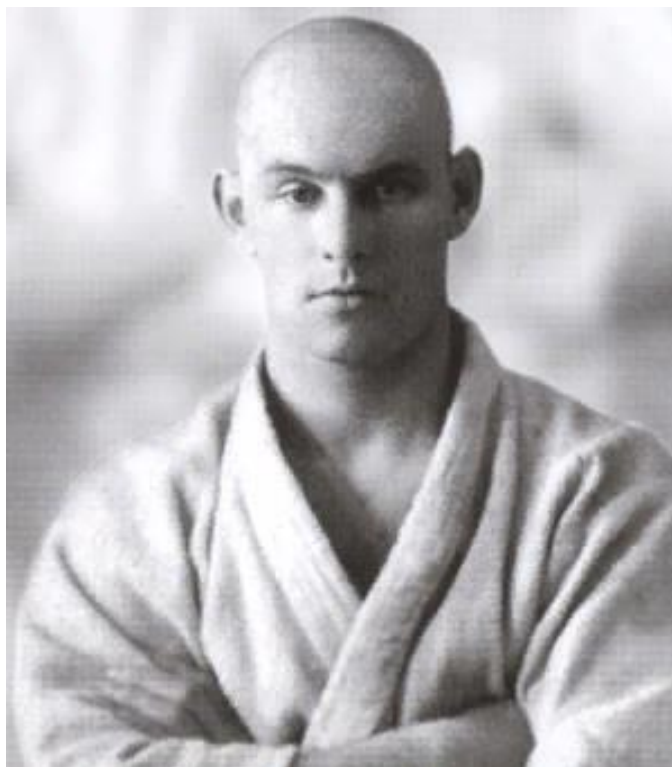


Рисунок 1. Василий Ощепков

Необходимо отметить, что в то время было всего пять степеней черного пояса, в настоящее же время их уже десять.

Начиная с 1921 года, являясь командиром Красной Армии Василий Ощепков осуществил несколько специальных командировок в Китай для изучения секретов ушу.

В 1921 году Ощепков служил в Красной Армии в качестве командира, тайно путешествуя для специальных миссий в Китай, где он изучал ушу. Василий Ощепков зафиксировал то, что Дзигоро Кано творчески переработал такие сильнейшие стили джиу-джитсу, как Рио Тэндзин Шин Рю и Кито-Рю в систему дзюдо.

Василий Ощепков считал, что самое главное сделанное Дзигоро Кано это переработка традиционного боевого искусства дзю-дзюцу в систему дзюдо, в которой кроме традиционного направления и спортивного направления большое значение придается целенаправленному образовательному процессу, системе воспитания. Ощепков, когда вернулся в Россию вел преподавание дзюдо в структурах подготовки бойцов Красной Армии.

Василий Ощепков в своей преподавательской деятельности с успехом использовал философию и систему воспитания, которую ему преподавал Дзигоро Кано. Основываясь на эти данные можно предположить, что самбо родилось, с одной стороны, на основе стилей борьбы народов населяющих Страну Советов, и с другой стороны, на основе адаптации Западных и Юго-Восточных боевых искусств.

Еще более ранний и не менее важный вклад в развитие самбо внес другой россиянин Виктор Спиридонов. Спиридонов являясь ветераном боевых действий Первой мировой войны интегрировал техники джиу-джитсу и отечественные стили борьбы в новую систему (рисунок 2).

«Мягкость» его стиля единоборства можно объяснить, в том числе и тем, что он получил ранение штыком во время Русско-Японской войны, которое ограничило способность к движению его левой руки.



Рисунок 2. Виктор Спиридонов

В 1918 году, лидер Страны Советов В.И. Ленин создал Всеобуч или «всеобщее военное обучение» под руководством Н.И. Подвойского для подготовки бойцов Красной Армии. Задача разработки и организации российской военной рукопашной боевой подготовки бойцов Красной Армии выпала на долю К. Ворошилова, который в свою очередь возглавил Центр физической подготовки НКВД «Динамо».

Виктор Спиридонов был одним из первых инструкторов по грэпплингу и самообороне, работавший в «Динамо». В качестве эксперта по боевым искусствам он использовал дзюдо и джиу-джитсу, греко-римскую борьбу, американскую борьбу, неспортивный британский бокс и голландский силат, а также многие славянские стили борьбы.

И. Ощепков и Спиридонов особую надежду возлагали на слияние техник джиу-джитсу и новое дзюдо Дзигоро Кано для создания нового русского стиля. С 1923 года Ощепков и Спиридонов сотрудничали с группой других специалистов боевых единоборств по гранту Советского правительства для улучшения системы рукопашного боя Красной Армии. Спиридонов

предполагал интегрировать боевые системы всего мира в один комплексный стиль, который мог бы адаптироваться к любой угрозе Советскому Союзу, для нужд Красной Армии.

Затем, команда разработчиков пополнилась такими видными специалистами, как Анатолий Харлампиев и Иван Васильев, которые также путешествовали по всему миру, для изучения боевых искусств мира.

Анатолия Харлампиева часто называют «отцом Самбо» (рисунок 3). Это может быть в значительной степени семантика, так, как только он пережил репрессии и имел политические связи, чтобы остаться с данным боевым искусством, до того времени, как оно стало называться «самбо». Более того, с политической, формальной точки зрения именно Харлампиев является единоличным и единственным основателем нового вида зарегистрированным Комитетом спорта СССР в 1938 году в качестве официального вида единоборств.



Рисунок 3. Анатолий Харлампиоев

Спиридонов, однако, был первым, который фактически начал составлять новую систему – Самоз, сокращение от самозащиты. Система самоз использовала мягкие техники на подобие айкидо, которые могут быть

использована человеком без больших физических кондиций, например раненым солдатом. Толчком для развития данной системы явился тот факт, что сам Спиридонов после ранения имел ограничения своих физических возможностей. Данные разработки Виктора Спиридонова до сих пор используются при подготовке российских сил специального назначения.

Каждый технический элемент для этого стиля был тщательно проанализирован, рассмотрен по достоинству, и если он был признан приемлемым в невооруженном бою, далее усовершенствован, чтобы достичь конечной цели самбо: остановить вооруженного или невооруженного противника в кратчайшие сроки.

Таким образом, в технический арсенал стиля вошли лучшие техники джиу-джитсу и его более конкурентоспособного двоюродного брата – дзюдо.

Когда данная система была усовершенствована, она была предложена для личной самообороны, сотрудников милиции, как методы контроля толпы, пограничников, сотрудников НКВД, защиты советских политических деятелей, персонала психиатрических больниц, военных и сил специального назначения.

В 1929 году Василия Ощепкова пригласили работать в Динамо, где он ознакомился с системой самоз и усовершенствовал ее сочетая в комплексе с рандори (соревновательный метод тренировки с неполным или полным сопротивлением партнера по определенным правилам) концепции дзюдо и физической подготовки ушу. Ощепков был сторонником силового тренинга с полностью сопротивляющимся партнером, с помощью которого на практике можно испытать и проконтролировать реальность применения той или иной техники.

Ощепков регулярно проводил соревнования между ленинградским и московским спортивными секциями с целью реальной проверки на практике соревнований эффективности теорий и приемов. Великолепным результатам работы Василия Ощепкова способствовали следующие факторы – изучение Ощепковым физической культуры, ранней кинезиологии и биомеханики у



таких известных ученых, как Мюллер, Бук, а также изученная им в Кодокане «рандорийская» методология обучения приемам сопротивления.

Так как, Советский государственный строй не хотел признавать роль японского дзюдо в создании борьбы вольного стиля (в то время еще не было названия – самбо), Ленинградский Спортивный комитет отменил практику соревнований между ленинградскими и московскими клубами, организованный Ощепковым.

Государственные и партийные органы власти настаивали на исключении всех упоминаний о дзюдо, в связи с созданием нового стиля единоборств. Ощепков направил резко критические письма, в связи с этим, во Всесоюзный Спортивный комитет, армейскую инспекцию физической культуры и спорта, в Московский, Ленинградский, украинский и Закавказский институты физической культуры.

В 1937 году вся страна находилась под давлением ночных арестов, которые осуществляла НКВД. Лозунг «Лучше арестовать десять невиновных, чем пропустить одного шпиона» лег в основу работы службы НКВД того года. Критерий преступной ненадежности очень прост: человек будет арестован, если он совершит зарубежную поездку или если у него будут родственники или друзья в других странах. Поскольку Ощепков жил в Японии, участь непосредственно у Кано, а значит он принадлежал к этой категории.

1 октября 1937 года Ощепков Василий Сергеевич был арестован как японский шпион по статье 58. Убежденного патриота ошибочно обвинили в том, что он японский шпион, и через десять дней после ареста, Ощепкова привели в Сибирский ГУЛАГ и впоследствии расстреляли.

Самбо исчезло бы в этот момент, если бы не политическая смекалка одного из учеников Ощепкова Анатолия Харлампиева, который использовал хитрую дипломатию, пересмотрев историю возникновения и развития этого боевого искусства. Харлампиев представил данный стиль как сборник лучших приемов из разных стилей борьбы советских республик, исключительно советской государственно-ориентированной боевой системой и видом спорта.

В 1938 году вид спорта самбо, представленный Харлампиевым был признана Всесоюзным Государственным комитетом по спорту как вид единоборств основанный на советских методиках тренировок и наследие национальных видов борьбы. С этого момента самбо стало известна как достояние и боевое искусство Родины.

В 1970-х годах российские самбисты стали побеждать и даже доминировать на международных соревнованиях по дзюдо, что стало большим и неприятным сюрпризом для адептов данного олимпийского вида единоборства. Выйдя на международную соревновательную арену дзюдо советские, самбисты полностью изменили технический арсенал и тактику борьбы дзюдо. Советские самбисты были так сильны в соревнованиях по дзюдо и так успешны, что были внесены изменения в правила, ограничивающие использование их уникальных технико-тактических наработок.

В 1980 году самбо было демонстрационным видом спорта на Олимпийских играх в Москве. Тем не менее, из-за бойкота и малого количества стран участников, самбо потеряло возможность включения в качестве олимпийской дисциплины. Далее, в связи с уменьшением финансирования сферы спорта вообще и спортивных единоборств, в частности, борьба самбо потеряла возможность стать олимпийским видом спорта.

И только в 2018 году на заседании Международного Олимпийского Комитета борьба самбо стала «временно» олимпийским видом спорта. С данным статусом этот вид спорта при стечении благотворных обстоятельств и большой подготовительной работе имеет шанс войти в основную программу Олимпийских Игр. Но, объективности ради, необходимо отметить, что на данное место еще претендует целый ряд хорошо развитых в мире видов спортивных единоборств, в частности: тайский бокс, ушу-саньда, кикбоксинг, французский бокс сават, рукопашный бой и т.д.

Всплеску интереса к самбо в мире способствовало удачное выступление и завоевание титула чемпиона мира 14 июля 1995 года на 6-м турнире нового, так называемого, вида спорта «Ultimate Fighting Championships», двукратным чемпионом России по самбо Олега Тактарова. Но самое интересное, что Олег

Тактаров показал, что самбо это не застывшая, догматичная система, а «живая», способная к развитию и адаптации под любого соперника система.

Продолжателем дела основателей самбо создания оригинальной боевой системы можно считать и Александра Ивановича Ретюнских, офицера Советской Армии, который в 1976-1982 годах был учеником и впоследствии партнером Алексея Кадочникова. Александр Ретюнских был чемпионом СССР по борьбе самбо и борьбе дзюдо, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер России и основатель системы Р.О.С.С.

После долгого успешного сотрудничества в научных исследованиях и разработках Александра Ретюнских и Алексея Кадочникова, между ними наметилось принципиальное противоречие. Кадочников ошибочно считал, что конкурентное сопротивление не помогает совершенствовать бойцов для боя.

Среди советских и российских специалистов внесших большой вклад в развитие самбо как системы необходимо отметить также Юрия Александровича Шулику, доктора педагогических наук, профессора работающего в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (1930-2013). Шулика Ю.А. является автором и разработчиком фундаментального труда, внесшего огромный вклад в спортивную науку и практику – Классификации техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам.

У самбо история очень запутана и переплетена, каждый из «основателей-отцов» самбо создали свой «аромат» в этот совершенный цветок в мире боевых искусств. От Спиридонова: мы унаследовали акцент на эффективность, а не на усилие, на использование наших сильных сторон и смягчение наших слабых сторон до тех пор, пока они тоже не станут сильными. От Ощепкова: мы унаследовали практику педагогического контроля для определения эффективности технико-тактических действий, котел, в котором мы можем «расплавить» и проверить эффективность методов подготовки. От Харлампиева: мы унаследовали гибкость, чтобы была возможность продолжать совершенствовать дисциплину независимо от того, какой формат дисциплины сейчас востребован, чтобы можно было гарантировать развитие и постоянное совершенствование данной системы.

## 5. САМБО КАК СИСТЕМА И ВИД СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Не случайно в мы используем словосочетание «система самбо», а не просто словосочетание «борьба самбо» потому, что самбо является не просто видом спорта, а именно системой. Это связано с тем, что слово система мы имеем право использовать в том случае, когда кроме спортивного единоборства, есть разработанная система самообороны от невооруженного и вооруженного противника и оздоровительная система, которой можно заниматься всю жизнь, даже не участвуя в полно контактных соревнованиях на противоборство.

Очень хорошо по этому поводу в предисловии к учебнику «Дзюдо, система и борьба» сказал доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР по самбо Ю.А. Шулика: «...В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, и поэтому его девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни двигательными умениями, навыками для формирования здорового тела и духа».

Процесс этот длительный, и не обязательно всем занимать призовые места, даже не обязательно участвовать в соревнованиях с противоборствующим режимом. Необходимо только регулярно посещать занятия, периодически демонстрировать способность показать изученный двигательный материал.

Способные к противоборству могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность. Остальные просто упражняют свой организм с интересом, биологической и социальной пользой для себя и общества в целом.

Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Если бы россияне имели менталитет японцев, то система самбо имела бы такую же востребованность, как и система дзюдо. Однако россияне по-другому

жить не могут, детей заставляют выступать на соревнованиях в режиме противоборства с 8-летнего возраста, уже на первом году обучения.

«Поэтому у нас никто не говорит – САМБО, а говорят борьба самбо».

Лучше просто не скажешь. Тем не менее, мы исходим из того, что любая сфера деятельности человека развивается, и сейчас мы с полным правом можем классифицировать самбо, как систему.

Причем, система самбо включает в себя сразу три вида спортивного противодействия по определенным правилам, это: борьба самбо, боевое самбо и пляжное самбо.

Отличительной особенностью системы самбо является то, что она никогда не была традиционным боевым искусством, а всегда выполняла функцию практической реализации задач, которые ставило развитие общества. Самбо никогда не было в своей истории особым стилем. Она развивалась вместе с историей. Она адаптировалась к вызовам, угрожающим ее существованию. Система самбо пережила все попытки зарубежных и отечественных конкурентов уничтожить методологию самбо и само ее существование.

## **6. ПРАВИЛА, ОСОБЕННОСТИ И РАЗЛИЧИЯ БОРЬБЫ САМБО ОТ ДРУГИХ ЕДИНОБОРСТВ**

В чем особенность борьбы самбо и чем она отличается от других единоборств, в частности джиу-джитсу и дзюдо. Образно говоря, отличие заключается в том, что спортивное самбо – это, по сути, половина пути между джиу-джитсу и дзюдо. В отличие от джиу-джитсу, самбо делает основной упор на бросковую технику, но в джиу-джитсу присутствует более широкий спектр атак в партере. Самбисты больше уделяют работе в партере, чем в дзюдоисты. Правила самбо допускают высокую амплитуду бросков, как в дзюдо, но без каких-либо ограничений в захватах, а также большой технический арсенал приемов в партере, как джиу-джитсу без каких-либо остановок. Во многих отношениях самбо взяло лучшее из этих обоих миров – дзюдо и джиу-джитсу. Правила боевого самбо разрешают применение всего технического арсенала спортивного самбо, плюс позволяет применение ударной техники практически из всех видов ударных единоборств.

Победу в поединке по самбо можно одержать в результате:

- набора большего количества очков в конце пятиминутного поединка;
- набора разницы в восемь очков в любой момент поединка;
- выполнения идеального броска (бросающий остается на ногах, а атакуемый падает на спину);
- выполнения болевого приема на руку или ногу противника;
- дисквалификации противника за нарушения правил.

Первое, чем отличается борьба самбо от дзюдо и джиу-джитсу - это как набираются очки во время схватки. Правила борьбы самбо подразумевают, что очки за технические действия даются в зависимости от качества броска.

В отличие от борьбы самбо в джиу-джитсу вся бросковая техника оценивается одинаково, нет градации оценки бросков по качеству выполнения.

От дзюдо система оценок в борьбе самбо отличается тем, что в дзюдо существует всего две градации – вазари и иппон, а в борьбе самбо бросок может в 1 балл, 2 балла, 4 балла или 8 баллов (чистая победа).

В борьбе самбо качество броска определяют два фактора:

- первый, выполняющий бросок самбист остался стоять на ногах или нет (для стоящего в стойке борца оценка броска будет более высокая, чем для находящегося в положении партера);
- второй, на какую часть тела был брошен противник (спину, бок, ягодицы, живот).

Так, если самбист остался стоять на ногах и бросил противника прямо на спину, то за этот бросок дается самая высокая оценка – чистая победа. Бросок, в котором бросающий самбист падает на колени, и противник приземляется только на ягодицы, то за данное техническое действие присуждается одно очко. В самбо также можно набрать очки за броски из партера, если бросающий поднимет противника над высотой своих бедер. Последний способ, которым можно набрать очки в борьбе самбо, - это удержания: контроль соперника на спине. Если атакующий выполняет удержание противника в течение 10 секунд, то он зарабатывает два очка, и дополнительные еще 10 секунд дает атакующему еще два очка. За выполнения удержания не может быть присуждено больше четырех баллов, в течении всей схватки.

После того, как бросок будет выполнен и один или оба бойца попадут в положение партера, рефери им дает около пяти-семи секунд для начала проведения болевого приема или удержания. Если ни одно из этих положений не будет достигнуто, то рефери возвращает самбистов в стойку. Если во время выполнения удержания, удерживаемый самбист сможет оторвать спину от ковра (повернуться) больше, чем на 90 градусов, то удержание перестает засчитываться. Если самбист переходит из положения удержания на выполнение болевого приема, то рефери должен остановить отсчет удержания и начать считать время выполнения болевого приема. Для выполнения болевого приема дается не более одной минуты, если за это время прием не выполнен, то рефери обязан поднять самбистов в стойку.

Спортивное самбо допускает выполнение различных захватов и выполнение болевых приемов на руки и ноги. В боевом самбо разрешено выполнение удушающих приемов с помощью рук, ног и куртки самбо.

В борьбе самбо штрафные очки присуждаются, если боец не ведет активно схватку, не пытается контратаковать, падает на колени, чтобы избежать броска соперника, делает более двух шагов назад без захвата или убегает за пределы ковра. Также, самбист получает штрафные баллы за разговоры н ковре и неспортивное, неуважительное к сопернику поведение.



## 7. НАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В САМБО

По «Единой классификации и терминологии технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам» Шулики Юрия Александровича вся техника борьбы состоит из 3 подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий (таблица 3).

Данная классификация распространяется на все виды борьбы, в том числе и на борьбу самбо, как наиболее разнообразную в технико-тактическом плане виду борьбы.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Передвижения в самбо, в отличие от обычной ходьбы, имеют следующие особенности: расстояние между ногами шире плеч, шаги маленькие с минимальной высотой отрыва стопы от поверхности ковра, чтобы минимизировать безопорное время выполнения шага.

Классификация стоек.

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником); правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику); левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек в зависимости от расстояния между стопами может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки, и поэтому в педагогическом аспекте целесообразно учитывать разноименную и одноименную стойки.

В процессе на сагиттальную плоскость различаются: прямая стойка (борец стоит прямо, не сгибая ног); согнутая (борец согнут в спине); низкая (борец стоит прямо на согнутых ногах); низко-согнутая. В борьбе возможны

различные сочетания взаимных стоек, что накладывает отпечаток на составление комплексов приемов и вариативность их выполнения. Практика показывает, что взаимосвязи техники и тактики борьбы с вариативностью исходных взаимных стоек уделяется внимания недостаточно, особенно в начальном периоде обучения.

На рисунках показаны два примера: одноименная высокая стойка у обоих борцов и одноименная низко-согнутая стойка у обоих борцов (рисунок 4, 5).



Рисунок 4.

Одноименная, высокая стойка



Рисунок 5.

Одноименная, низкая стойка

Классификация захватов в положении стоя и полустоя.

При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками.

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двухсторонние (за разноименные стороны противника);
- двухсторонние накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

Следует иметь в виду, что дальность при асимметричных захватах обуславливает особенности кинематической связи, предопределяя при этом проведение бросков в строго определенных направлениях и обеспечивая успешную защиту в определенных направлениях.

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной одноименной и разноименной стоек.

Ниже приводятся примеры наиболее часто используемых взаимных захватов в борьбе самбо:

- двусторонний захват за рукав и отворот куртки (рисунок 6);
- односторонний захват за рукав и отворот куртки (рисунок 7);
- двусторонний захват за рукава куртки (рисунок 8);
- двусторонний захват за рукав и пояс сзади (рисунок 9);
- односторонний захват за одноименный рукав и куртку на спине (рисунок 10).



Рисунок 6.  
Двусторонний захват  
за рукав и отворот куртки



Рисунок 7.  
Односторонний захват  
за рукав и отворот куртки



Рисунок 8.  
Двусторонний захват  
за рукава куртки



Рисунок 9.  
Двусторонний захват  
за рукав и пояс сзади








Рисунок 10. Односторонний захват за одноименный рукав и куртку на спине

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положение в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5 разделов: стоя, полустоя, полулежа, лежа и в партере каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий.

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Таблица 3 – Классификация техники спортивной борьбы до уровня подразделов по Ю.А. Шулике

Надразделы		
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)	О.Т.Д. (основные технические действия)	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы	Подразделы борьбы	
Стоя 	1. Броски 2. Сбивания (переводы) 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке  Комбинации приемов  Защита динамическая
Полустоя 	1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	
Полулёжа 	1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере 	1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания	
Лёжа 	1. Дожимы 2. Перекаты снизу 3. Болевые приемы 4. Удушения	

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется) включает в себя:

- перекачивания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе), включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

В данной классификации элементы самостраховки не упоминаются, хотя, на наш взгляд, без устойчивого навыка самостраховки невозможно корректное и успешное овладение технической базой самбо и безопасное участие в соревнованиях. Поэтому, мы с полным правом можем включить основы самостраховки в качестве полноценного элемента начальных технических действий в борьбе самбо.

## **8. САМОСТРАХОВКА – ОСНОВА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ САМБО**

Овладение навыком самостраховки является необходимым условием техники безопасности при обучении самбо, более того, без устойчивого овладения данным навыком невозможно обучение техническим действиям данного вида спорта, да и любого вида спортивных единоборств.

Основным элементом при выполнении самостраховки является положение группировки. При любой потере равновесия человека самое главное выполнить перекат, переворот, кувырок с целью перенаправить потенциально негативную энергию собственного падения «по касательной», предохраняя внутренние органы и костно-мышечный аппарат от негативного воздействия данного падения.

При выполнении падения во время выполнения броскового технического действия в самбо имеется существенная особенность – это невозможность до конца выполнить перекат или кувырок в связи с тем, что атакующий самбист выполняет захват за одежду атакуемого самбиста. В данном случае с целью смягчения падения самбист выполняет страховочный, амортизационный удар свободной рукой/руками по ковру, что позволяет несколько смягчить негативное воздействие падения на спортсмена.

При обучению навыку самостраховки необходимо строго следовать общепедагогическим принципам постепенности и доступности.

В данном учебном пособии дается комплекс упражнений для обучения самостраховке начиная с «нуля»:



## 9. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

При обучении правильной страховке во время броска необходимо строго придерживаться таких педагогических принципов, как доступность и постепенность. Поэтому, мы предлагаем начинать обучение из положения лежа на спине. В данном положении необходимо выполнить 5 упражнений:

- перекаты на спине вперед-назад (рисунок 11);
- перекаты на спине вправо-влево (рисунок 12);
- круговое вращение на спине по часовой и против часовой стрелки (рисунок 13);
- перекаты на спине вправо-влево с амортизационным ударом рукой (рисунок 14);
- перекаты из положения на спине назад, через правое и левое плечо (рисунок 15);

Причем, в зависимости от возрастной категории новичков можно использовать «сравнительные» названия упражнений. Например, для самых маленьких самбистов упражнение «перекаты на спине вперед назад» можно назвать мячик или мячи, а упражнение «перекаты на спине вправо-влево с амортизационным ударом рукой» назвать «тюлени» или «морские котики».



Рисунок 11. Положение группировки, перекаты вперед-назад

Рисунок 12. Перекаты вправо-влево



Рисунок 13. Круговое вращение на спине по часовой и против часовой стрелки

Рисунок 14. Перекат на спине вправо-влево с амортизационным ударом рукой



Рисунок 15. Перекат из положения на спине назад, через правое и левое плечо

## 10. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ УПОР СИДЯ

Из положения упор сидя мы рекомендуем 5 упражнений:

- перекаты на вперед – назад, вернуться в положение упор присев (рисунок 16, 17);
- перекаты по боку вправо и влево (рисунок 18);
- самостраховка на спину с амортизационным ударом руками (рисунок 19);
- самостраховка на правый и левый бок с амортизационным ударом рукой (рисунок 20);
- кувырок вперед – вправо, влево с амортизационным ударом рукой (рисунок 21);



Рисунок 16.

Перекаты на вперед – назад

Рисунок 17

Вернуться в положение  
упор присев

Необходимо обратить внимание на положение подбородка (должен быть прижат к груди) и «плавность» выполнения перекатов (не должно быть остановок во время переката).

Перекаты по боку вправо-влево выполняются по боковой стороне спины от одноименной ягодичной мышцы к плечу. Упражнение необходимо выполнять сначала только в одну сторону, затем по команде в другую, чтобы избежать травм при встречном, одновременном выполнении данного движения.



Рисунок 18. Перекаты по боку вправо и влево



Рисунок 19. Самостраховка на спину с амортизационным ударом руками



Рисунок 20. Самостраховка на правый и левый бок с амортизационным ударом рукой



Рисунок 21. Кувырок вперед – вправо, влево с амортизационным ударом рукой

## 11. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ

Из исходного положения стоя на коленях выполняется падение вперед, со «смягчением» падения с помощью рук (рисунок 22, 23). Это упражнение является подготовительным для падения вперед из положения стоя так, как данное положения является менее опасным в плане получения травмы и психологически более «щадящим».



Рисунок 22. Исходное положения для выполнения падения вперед



Рисунок 23. Конечное положения при выполнении падения вперед

## 12. САМОСТРАХОВКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Из положения стоя необходимо выполнить 4 упражнения:

- самостраховка на левый правый бок (рисунок 24, 25);
- самостраховка на спину (рисунок 26, 27);
- самостраховка вперед с прямым туловищем (рисунок 28, 29);
- самостраховка вперед с прогнутым туловищем (рисунок 30);



Рисунок 24. Самостраховка на левый – правый бок из положения стоя



Рисунок 25. Конечное положение при падении на бок



Рисунок 26. Самостраховка на спину



Рисунок 27. Конечное положение самостраховки на спину



Рисунок 28. Самостраховка вперед с прямым туловищем



Рисунок 29. Конечное положение самостраховки вперед с прямым туловищем



Рисунок 30. Самостраховка вперед с прогнутым туловищем

### 13. САМОСТРАХОВКА В ДВИЖЕНИИ

Для обучения самостраховке в движении необходимо выполнить 2 варианта:

- самостраховка кувырком вперед через правое-левое плечо (рисунок 31,32, 33);
- самостраховка кувырком вперед (рисунок 34, 35, 36);



Рисунок 31. Шаг ногой и наклон для кувырка через одноименное плечо



Рисунок 32. Фаза кувырка с амортизационным ударом





Рисунок 33. Конечное положение самостраховки кувырком вперед через правое плечо



Рисунок 34. Начальное положение самостраховки кувырком вперед



Рисунок 35. Фаза полета самостраховки кувырком вперед



Рисунок 36. Конечное положение самостраховки кувырком вперед

## 14. САМОСТРАХОВКА С ПАРТНЕРОМ В ПОЛОЖЕНИИ ПАРТЕРА

В положении в партере с партнером необходимо выполнить 2 варианта самостраховки:

- самостраховка через партнера стоящего в партере (на четвереньках) на спину (рисунок 37, 38);
- самостраховка через партнера стоящего в партере на левый-правый бок (рисунок 39, 40);



Рисунок 37. Падение назад за партнера



Рисунок 38. Страховка после падения назад через партнера



Рисунок 39. Исходное положение при падении через партнера на бок



Рисунок 40. Конечное положение при падении через партнера на бок

## 15. САМОСТРАХОВКА С ПАРТНЕРОМ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

В положении стоя необходимо выполнить кувырок вперед с захватом руки партнера (рисунок 41, 42, 43). В данном упражнении партнер помогает и страхует самбиста выполняющего кувырок за счет захвата его руки.



Рисунок 41. Исходное положение, захват руки



Рисунок 42. Кувырок вперед



Рисунок 43. Конечное положения самостраховки кувырком вперед с захватом партнера за руку

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное учебное пособие может быть первым учебником для подростка, студента заинтересовавшимся миром спортивных единоборств. Учебник основан на материале, собранном автором на протяжении многих лет, которые он посвятил изучению боевых искусств, и практическом опыте преподавателей кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта полученным на протяжении двух десятилетий обучения студентов КГУФКСТ таким дисциплинам, как: борьба, основы самообороны, спортивные единоборства и самбо.

Учебное пособие может помочь тренерам «близких» видов единоборств таких, как рукопашный бой, смешанное боевое единоборство (ММА), универсальный бой, ушу-саньда и тайский бокс проводить тренировочный процесс более безопасно для своих воспитанников.

Учебник рассчитан на учителей физической культуры в средних учебных заведениях, реализующих программу «Самбо в школу». Данное учебное пособие является первым в серии книг посвященным национальному достоянию России – системе самбо.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов, С. М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. М. Ахметов. – Краснодар, 1996. – 18 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко; изд. подгот. И. М. Фейгенберг; редкол.: А. А. Баев (пред.) и др.; АН СССР. – М.: Наука, 1990. – 494, [1] с.: 1 л. портр., ил. – (Классики науки). – Библиогр.: с. 480–487. – Имен. указ.: с. 488–491.
3. Близнюк, А. А. Влияние содержания программ по видам ударных единоборств на формирование технического мастерства / А. А. Близнюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 29–30.
4. Близнюк, А. А. Базовая технико-тактическая подготовка в любительском боксе (учебное пособие) / А. А. Близнюк, И. Г. Малазоня. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 75 с.
5. Бокс. Теория и методика: учеб. / авт. коллектив: Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов [и др.]; под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 2-е изд. – Краснодар: Неоглори, 2018. – 771 с.
6. Бокс: теория и методика: Учебник / Под общ. ред. Ю. А. Шулики и А. А. Лаврова [Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов, В. А. Макаров, В. Г. Киркоров, И. Г. Малазоня, Ю. М. Схаляхо, Л. М. Ширин]. – М.: Издательство «Советский спорт», 2009. – 767 с.
7. Борьба греко-римская: Учебник / Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004. – 796 с.
8. Бушин, И. А. Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / И. А. Бушин. – Краснодар, 2005. – 24 с.
9. Дзюдо (система и борьба): Учебник / Под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Коблева [Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо, Ю. А. Шулика]. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006. – 800 с.



10. Игуменов, В. М. Проблемы тактико-технического анализа соревновательной деятельности борцов / В. М. Игуменов, О. Б. Малков // Тенденции развития тактики в спортивной борьбе. Сб. науч. ст. / Рос. гос. ун-та. физ. культуры. – Москва, 2006. – С. 5–7.

11. Коротких, И. А. Методика технико-тактической адаптации боксеров и борцов к прикладному рукопашному бою: дис. ... канд. пед. наук / И. А. Коротких. – Краснодар, 2004. – 167 с.

12. Мовсисян, А. Р. Проблема индивидуализации в греко-римской борьбе / А. Р. Мовсисян, И. В. Тихонова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2020. – Ч. 2. – 143 с.

13. Насырова, Е. М. Повышение эффективности выполнения технико-тактических действий высококвалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Насыров. – М., 2016. – 193 с.

14. Огуренков, Е. И. Современный бокс и кибернети / Е. И. Огуренков, Л. Т. Кузин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 9. – С. 61–66.

15. Ожегов, С. И. Словарь русского языка – М.: «Советская энциклопедия», 1972.

16. Омарова, П. Г. Методические особенности обучения технике бросков в дзюдо / П. Г. Омарова, Э. Г. Квон, А. В. Шевченко // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар, 2017. – С. 184–186.

17. Рукопашный бой и комплексные единоборства: Учеб. для ин-тов ФК, УОР, СДЮШОР и ШВСМ. Т.1: Техника и тактика / под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 304 с.

18. Рукопашный бой и комплексные единоборства: Учеб. для ин-тов ФК, УОР, СДЮШОР и ШВСМ. Т.2: Методика подготовки / Ю. А. Шулика [и др.]; Под общ. ред. Ю. А. Шулики ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – 2-е изд., испр. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 452 с.

19. Таймазов, А. Б. Индивидуализация технико-тактической подготовленности спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Б. Таймазов. – Спб., 2017. – 156 с.
20. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
21. Тихонова, И. В. Классификация приемов обеспечения визуализации в физическом воспитании и спортивной тренировке / И. В. Тихонова, А. А. Близнюк, П. Г. Омарова // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2020. – Вып. 67 (3). – С. 213–225.
22. Тихонова, И.В. Современные технологии обучения и пути их реализация / И.В. Тихонова, К.С. Пигида, И.И. Иванов // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта, 2020. – Вып. 66 (4). – С. 269–272.
23. Тихонова, И. В. Теоретический аспект технико-тактической деятельности в женской спортивной борьбе (учебно-методическое пособие) / И. В. Тихонова, П. Г. Омарова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 102 с.
24. Травников, А. И. Искусство самообороны / А. И. Травников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 128 с. – (По системе спецназа).
25. Туаев, Б. З. Роль комплексного освоения технико-тактических действий в спортивной борьбе / Б. З. Туаев, П. Г. Омарова // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. – Краснодар, 2020. – Ч. 2. – 172 с.
26. Туманян, Г. С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) / Г. С. Туманян. – Салоники: изд-во. братьев Кирьякидис, 1997, Том 4 (Планирование и контроль). – 383 с.
27. Тхэквондо (теория и методика): Учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007. – 800 с.
28. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя: учеб. -метод. пособие / под ред. Ю. А. Шулики и др. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 192 с.

29. Физическая культура и спорт: элективные дисциплины (Основы самообороны): учебное пособие. Ч. 1 / П. Г. Омарова, А. А. Близнюк, И. В. Тихонова [и др.]; Куб. гос. – 173 с.
30. Харлампиев, А. А. Тактика борьбы самбо / А. А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 51 с.
31. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры (опорные схемы) К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
32. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М.: Физкульт. и спорт, 1976. – 222 с.
33. Шулика, Ю. А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе / Ю. А. Шулика // Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. Гос. Акад. ФК. 1994. – С. 186–191.
34. Шулика, Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодар, книжное изд., 1988.
35. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства: учеб. - метод. пособие / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224 с.
36. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо: Первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Я. К. Маслов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 160 с.
37. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. А. Шустин. – М. : РГАФК, 1995. – 103 с.
38. Якимов, А. М. Допинг – гарант непотопляемости теории спортивной тренировки / А. М. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 25–26, 39–41.

*Учебное издание*

**Составитель:**

**Коротких Игорь Анатольевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент

# **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА САМБО: ОСНОВЫ САМОСТРАХОВКИ**

Учебное пособие для студентов вузов специализирующихся  
в данном виде спорта и тренеров по самбо

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовил

А.А. Витер  
Г.А. Ярошенко  
Е.В. Чуйкова  
И.А. Коротких

Подписано в печать 06.06.2022 г

Формат 60x90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л.3,75. Тираж 49 экз.

Заказ № 21.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161