

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Шегельман Илья Романович*

заведующий кафедрой

ФГБУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

*Годинов Антон Николаевич*

вице-президент

Карельская федерация самбо и дзюдо

г. Петрозаводск, Республика Карелия

### ФУНКЦИОНАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРИЕМОВ САМБО

*Аннотация:* в данной статье авторами на примере популярного во многих видах спортивных единоборства приема «мельница» показана возможность приложения функционально-технологического анализа к анализу приемов самбо.

*Ключевые слова:* прием мельница, самбо, спортивные единоборства, функционально-технологический анализ.

Функционально-технологический анализ (ФТА) [3] выполнен для одного из известных приемов самбо – «мельница», который с давних времен занимает достойное место в числе приемов, выполняемых спортсменами в различных видах спортивных единоборств: самбо, греко-римской и вольной борьбе, дзюдо и др. и часто выполняется на соревнованиях различного уровня по этим видам борьбы.

Самбо характеризуется широчайшим спектром разнообразных приемов, включая приемы, заимствованные из различных национальных видов борьбы, а также приемы, присущие только самбо и разработанные ее основоположниками и многими поколениями самбистов [1–3].

Исследования имели две основные задачи: сравнить специфику выполнения приема «мельница» в самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбе, выявить

возможность переноса в самбо различных вариантов «мельниц» из вольной и греко-римской борьбы для расширения арсенала приемов самбо; проанализировать и учесть специфику выполнения вариантов «мельниц» в самбо и дзюдо с целью совершенствования процесса обучения молодых и квалифицированных самбистов и повышения результативности проведения этого приема в реальных условиях динамичной и напряжённой соревновательной схватки.

ФТА позволил выделить не только особенности выполнения приема «мельница» в самбо, но и значительные резервы по расширению его использования при постановке «школы самбо» и с целью повышения результативности техники самбиста.

В основу выполненного исследования положен метод наблюдений за обучением технике проведения приемов с оценкой их качества и результативности различных вариантов приема «мельница» (в стойке и с падением, с различными захватами за пройму и рукав самбистской куртки), выполнения приёмов на соревнованиях, функционально-технологический анализ, а также анализ литературы по рассматриваемому вопросу.

Наблюдения проводили во время учебно-тренировочного процесса сборных команд Карелии, студентов в ПетрГУ, школьников в Петрозаводской ДЮСШ-5, на республиканских соревнованиях, а также на крупных соревнованиях.

При ФТА прием «мельница» был расчленен на основные элементы, включая: подготовку к проведению приема; захват соперника за самбистскую куртку одной или двумя руками; выполнение тяг руками и выведение соперника из равновесия, подходы для выполнения приема и его завершения с падением соперника на бок или на спину.

Арсеналы приемов «мельница» в самбо и в вольной борьбе, а также греко-римской борьбе отличаются, прежде всего, за счет того, что самбо – это борьба в одежде и, следовательно, для выполнения приема соперника можно удерживать не только за тело (руку, шею), но и за самбистскую куртку (рукав, пройму,

отворот) выше пояса. В греко-римской борьбе запрещены захваты за ноги и поэтому возможность проведения приема «мельница» по сравнению с вольной борьбой частично ограничена и имеет свою специфику.

Имеется возможность переноса ряда вариантов приема «мельница» из вольной и греко-римской борьбы в самбо. Но при этом следует учитывать, что использование ряда вариантов приема не всегда эффективно из-за возможности попадания руки атакующего, оставшейся между ног соперника, на болевой прием (в вольной и греко-римской борьбе болевой прием запрещен).

Первая особенность выполнения приема «мельница» в самбо вызвана формой самбиста, как и еще целого ряда приемов. Самбист и соперник одеты в самбистские куртки. В отличие от спортивной формы дзюдоиста, пояс самбистской куртки вставлен в специальные прорези и, в отличие от дзюдо, куртка при проведении приема «мельница» не может соскользнуть с соперника. Кроме того, куртка самбиста при проведении приема «мельница» более жестко прилегает к телу противника. Эта особенность существенно влияет на специфику проведения приема «мельница» в самбо, так позволяют при входе на прием и выполнении его с колен не только подшагивать к сопернику, но и «вбрасывать» под него свое туловище, обеспечивая подход перекачиванием через носки атакующего спортсмена.

Вторая особенность выполнения приема «мельница» в самбо от дзюдо заключается в том, что согласно правилам самбист, подняв соперника в стойку на плечах, может не спешить с броском (в дзюдо при задержке в названном положении следует команда «мате» – стоп).

Третья особенность связана с различием в правилах – если «мельница» в самбо не получился, и самбист остался на коленях, то он уверенно может продолжать атаку в положении лежа, например, выполняя «забегание» или стараясь перейти на удержание, не опасаясь того, что судьи как в дзюдо могут оценить такое проведение «мельницы» как «стаскивание» к борьбе лежа и наказать атакующего за пассивность.

Четвертая особенность заключается в том, что самбист может удерживать захват за одноименную пройму (левой рукой за левую пройму или правой – за правую) без ограничения во времени и без опасения быть наказанным за пассивность (как в дзюдо). Следовательно, и при названном захвате соперника за одноименную пройму, самбист может успешно готовить и проводить прием «мельница». Таким образом, самбо имеет свою природную специфичность, существенно отличающую ее от всех остальных видов единоборств.

### *Список литературы*

1. Шегельман И.Р. Некоторые аспекты внедрения комплекса физического воспитания ГТО [Текст] / И.Р. Шегельман, А.Н. Гоудинов, А.М. Крупко // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (02.04.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

2. Шегельман И.Р. О целесообразности включения самбо в список испытаний комплекса физического воспитания ГТО / И.Р. Шегельман, А.Н. Гоудинов // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (19.03.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014.

3. Шегельман И.Р. Функционально-технологический анализ: метод формирования инновационных технических решений для лесной промышленности: монография / И. Р. Шегельман. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2012. – 96 с.