

И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ПРИЕМАМ САМБО И ДЗЮДО

Учебное пособие



Улан-Удэ
2023

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА

И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ПРИЕМАМ
САМБО И ДЗЮДО**

*Рекомендовано Учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебного пособия для обучающихся по направлению
подготовки 49.03.01 Физическая культура и спорт*

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета
2023

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73
П 39

Утверждено к печати
редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета
Протокол № 5 от 13.06.2023 г.

Рецензенты

Л. В. Захарова, канд. пед. наук, доц. кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета
А. В. Комарова, канд. пед. наук, доц. кафедры теории физической культуры
Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова

Плотникова И. И.

П 39 **Методические особенности обучения женщин приемам самбо и дзюдо:** учебное пособие / И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2023. — 254 с.
ISBN 978-5-9793-1867-7

В пособии изложена основа обучения женской борьбе на начальном этапе подготовки в разных возрастных группах. Приведены рекомендации по освоению технических приемов борьбы с учетом женского организма.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и спорт, тренеров по видам женской борьбы, преподавателям вузов и ССУЗов, ведущих учебные занятия по спортивным специализациям женской борьбы.

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-9793-1867-7

© И. И. Плотникова, О. С. Надмитова,
В. Б. Худяков, 2023
© Бурятский госуниверситет
им. Д. Банзарова, 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебное издание представляет собой учебное пособие для дисциплин «элективные курсы по физической культуре и спорту» и «физическая культура и спорт» в рамках реализации образовательной программы высшего образования по всем направлениям подготовки очной/заочной/очно-заочной формы обучения и подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Дисциплины «элективные курсы физической культуры и спорта» и «физическая культура и спорт» относятся к обязательным дисциплинам базовой части Блока 1 в структуре образовательной программы. Изучение дисциплин направлено на формирование универсальных компетенций (УК-7.1 — выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; УК-7.2 — планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; УК-7.3 — соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности). В результате освоения дисциплин обучающийся должен: Знать: педагогиче-

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ПРИЕМАМ САМБО И ДЗЮДО

ское значение легкоатлетических упражнений и их характеристики в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся; основные понятия о легкой атлетике; значение легкой атлетики в жизни человека и общества; место легкой атлетики в педагогической практике. Уметь: подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом и формами работы; составлять конспекты и самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике; готовить место для проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование; правильно выбирать место при объяснении в процессе проведения занятий; организовать учащихся, подавая команды и распоряжения; объяснять и показывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; руководить процессом в целом и действиями отдельных занимающихся, выявляя ошибки и находя способы их устранения; оценивать действия, как отдельных учащихся, так и всего коллектива во время занятий и по их окончании; обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между упражнениями легкой атлетики и другими упражнениями; провести занятие по легкой атлетике в учебной группе с последующим анализом. Владеть: различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности; техническими элементами легкой атлетики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов; средствами, методами и методическими приемами проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом; способами нормирования и контроля тренировочных и со-

ревновательных нагрузок в легкой атлетике. Основной задачей настоящего учебного пособия является изучение и обобщение основ женской борьбы в рамках дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту» и «физическая культура и спорт».

Борьба как профессиональный вид спорта получила широкое распространение в Римской империи. О популярности борьбы рассказывают памятники искусства. Такому народному виду спорта, как борьба, посвящено большое множество различных картин и памятников. Например, гробница в селении Бени-Гассан в Египте, которой уже более 4 тыс. лет, где были картины из борцовских схваток и приемы, которые используются и в современной борьбе.

Самбо и дзюдо – это великолепная система защиты без оружия. Самбо создано советскими специалистами на основе обобщения существующих в арсенале народов нашей многонациональной Родины и других стран приемов самозащиты. Вновь созданная система единоборства состоит из спортивного и боевого разделов.

В 1938 г. спортивный раздел в Советском Союзе начал официально культивироваться. А в 1966 г. этот вид спорта получил мировое признание. В настоящее время по самбо проводятся чемпионаты многих стран, первенства Европы, Америки, мира, Кубки мира и Азии. Популярность самбо, его зрелищность, универсальность привлекли и женщин. В 1983 г. женское самбо включено в программу Панамериканских игр. Среди представительниц «слабого» пола стали проводиться международные турниры, чемпионаты Европы, Азии и мира.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ПРИЕМАМ САМБО И ДЗЮДО

В настоящее время очень много лиц женского пола занимаются этим видом борьбы. В связи с чем необходимо создать только для женщин научно-обоснованную систему борьбы на основе современных положений спортивной тренировки и теории и практики женского самбо. В настоящее время существует много мнений о пользе или вреде занятий женской борьбой.

Авторы данного издания поставили своей целью на основе личного опыта работы и опыта других специалистов объединить накопившийся материал в учебное пособие для оказания помощи преподавателям вузов и ССУЗов, а также тренерам по женской борьбе.

Различия в строении мужского и женского организма требуют корректировки тренировочного процесса в женских видах борьбы с первого до последнего этапа.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ (О. С. Надмитова).....	3
ГЛАВА I История развития женской борьбы (И. И. Плотникова)	
1.1 Предпосылки к зарождению борьбы.....	7
1.2 Генезис становления самбо и дзюдо в России.....	8
1.3 Особенности развития самбо и дзюдо в России и за рубежом.....	13
1.4 Региональные особенности развития самбо (на примере Сибири).....	17
1.5 Этапы становления женской борьбы.....	20
Контрольные вопросы по главе I.....	31
ГЛАВА II Виды и характеристика приемов борьбы (И. И. Плотникова)	
2.1 Классификация и систематика спортивной борьбы.....	32
2.2 Терминология техники спортивной борьбы.....	33
2.3 Классификация, систематика и терминология видов борьбы.....	35
2.4 Описание спортивных видов борьбы.....	36
Контрольные вопросы по главе II.....	38
ГЛАВА III Отличительные характеристики женской борьбы (И. И. Плотникова)	
3.1 Анатомо-физиологические и психические особенности женского организм.....	39
3.2 Специфика отбора в женской борьбе.....	46
3.3 Тренировочные занятия и соревнования спортсменок разных возрастных групп.....	50
3.4 Тренировочные нагрузки в женской борьбе.....	60
Контрольные вопросы по главе III.....	61
ГЛАВА IV Особенности проведения тренировочных занятий с женщинами в самбо и дзюдо (И. И. Плотникова)	
4.1 Структура и содержание тренировки.....	63
4.2 Занятия со спортсменками для разного уровня подго- товки.....	65

4.3 Требования к занимающимся.....	69
4.4 Страховка и самостраховка.....	72
Контрольные вопросы по главе IV.....	85

ГЛАВА V Техника и тактика приемов в женской борьбе (В. Б. Худяков)

5.1 Технический арсенал занимающихся женской борьбой.....	86
5.2 Ведение борьбы в стойке	97
5.3 Ведение борьбы в партере	133
5.4 Применение болевых приемов	135
5.5 Выполнение удушений	147
5.6 Выполнение удержаний	150
5.7 Способы повышения мастерства занимающихся самбо и дзюдо	157
Контрольные вопросы по главе V.....	169

ГЛАВА VI Методика обучения приемам женской борьбы самбо и дзюдо (О. С. Надмитова)

6.1 Особенности методики обучения приемам.....	171
Контрольные вопросы по главе VI.....	173

ГЛАВА VII Общая физическая подготовка в женской борьбе (О. С. Надмитова)

7.1 Специальная физическая подготовка самбисток.....	174
7.2 Формирование физических качеств у занимающихся женской борьбой.....	175
Контрольные вопросы по главе VII.....	199

ГЛАВА VIII Соревнования по женской борьбе (О. С. Надмитова)

Подготовка к соревнованиям.....	200
Классификация борьбы самбо и дзюдо 2018–2022 гг.	211
Правила соревнований в женской борьбе.....	229
Контрольные вопросы по главе VIII.....	235

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (О. С. Надмитова)..... 236

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... 238

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ..... 250

Учебное издание

*Ирина Ивановна Плотникова, Ольга Сергеевна Надмитова
Владимир Борисович Худяков*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН ПРИЕМАМ
САМБО И ДЗЮДО

Учебное пособие

В авторской редакции

Компьютерная верстка Ж. В. Галсановой

Свидетельство о государственной аккредитации
№ 2670 от 11 августа 2017 г.

Подписано в печать 26.06.23. Формат 60х84 1/16.
Уч.-изд. л. 9,82. Усл. печ. 14,76. Заказ 85.

Издательство Бурятского госуниверситета
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
rio@bsu.ru