

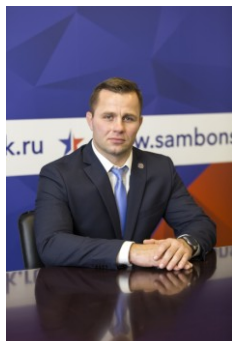
Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 75-80.  
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 75-80.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_75

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ  
БОРЬБЕ ЛЁЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО**



Роман Александрович Гуца<sup>1АВ</sup>, Андрей Николаевич Нежелской<sup>2</sup>, Светлана Оганесовна Скворцова<sup>3</sup>

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации*<sup>1А, 2А</sup>

*Новосибирский государственный университет экономики и управления*<sup>1Б, 2Б, 3</sup>  
Новосибирск, Россия

<sup>1А</sup> Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта

<sup>1Б</sup> Доцент кафедры физического воспитания и спорта

Тел.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru

ORCID ID 0000-0002-1342-7869,

<sup>2АБ</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Тел.: +7-913-382-39-94, e-mail: negelskoy@mail.ru

ORCID: 0000-0002-4292-9390

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта

Тел.: +7(383)243-94-09, e-mail: fotina.k@bk.ru

ORCID ID: 0000-0001-6009-9098

**Аннотация.** Актуальность исследования обусловлена тем, что гарантией успешного выступления спортсменов на спортивных соревнованиях различного уровня является техническая и тактическая подготовка. В условиях быстрого развития у нас в стране и за рубежом студенческого самбо и боевое самбо, возникла потребность в разработке и обобщению опыта преподавания этих дисциплин.

Ставится вопрос о пересмотре форм, средств и методов работы с обучаемыми, а также необходимостью дальнейшей разработки методики обучения студентов борьбе в партере. Отмечается, что предложенные нами специальные подготовительные упражнения на основе законов биомеханики позволят студентам быстро и качественно осваивать технику борьбы лёжа в борьбе самбо и в боевом самбо, сделать процесс выполнения приемов более экономичными и точными.

**Цель нашего исследования** заключается в обосновании эффективности применения разработанного комплекса специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе студентов-спортсменов для освоения техники лежания в борьбе самбо.

**Материалы и методы исследования.** В процессе исследования был проведен анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, а также педагогический эксперимент на базе Новосибирского государственного университета экономики и управления с целью внедрения комплекса специально-подготовительных упражнений в образовательный и тренировочный процесс студентов вуза по самбо.

**Результаты.** Полученные данные свидетельствуют о том, что предлагаемые специально-подготовительные упражнения обладают кумулятивным эффектом (т. е. хорошей адаптационной способностью), способностью повысить тренированность и физическую подготовленность обучаемых, а также повысить качество освоения техники борьбы лёжа в борьбе самбо и в боевом самбо.

**Ключевые слова:** самбо, специально-подготовительные упражнения, обучение, методика, обучаемые, студенты, профессиональное образование, борьба лежания, техническая подготовка самбиста, студенческая лига самбо, физическая подготовленность.

**Для цитирования:** Гуца Р.А., Нежелской А.Н., Скворцова С.О. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лёжа на занятиях по самбо // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 75-80. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_75.

### Введение

В современном мире в условиях международных противоречий, беспрецедентных санкциях в отношении

Российских спортсменов, все большую популярность набирают национальные виды спорта. Отстранение Российских спортсменов от международных стартов, отмена и запрет проведения крупных международных соревнований на территории нашей страны, ускорило

© Гуца Р.А., Нежелской А.Н., Скворцова С.О., 2022

смещение государственной политики в сфере физической культуры в сторону развития массового и студенческого спорта, создания условий для проведения национальных чемпионатов.

Особое место среди национальных видов спорта занимает самбо и боевое самбо, которые активно и динамично развиваются не только в нашей стране, но и за рубежом [10]. Важно отметить, что международная федерация самбо – одна из немногих федераций которая не запретила участие наших спортсменов в международных соревнованиях.

Гарантией успешного выступления студентов-спортсменов на студенческих спортивных соревнованиях различного уровня является их техническая и тактическая подготовка как в стойке, так и лежа.

Однако, анализ выполнения борцами-студентами технических действий в положении лежа на 45-ой Универсиаде среди студентов высших учебных заведений Новосибирской области, показал, что лишь 30 % схваток закончились победой в партере, что может свидетельствовать на пренебрежение специалистами совершенствования технического арсенала у студентов в борьбе лежа, что, по нашему мнению, негативно сказывается на результатах их выступления на соревнованиях. Если мы посмотрим международные соревнования, то там также прослеживается данная тенденция.

Так, В.Е. Ломакина, С.Е. Табаков в своих работах анализируя применения технических действий лежа на Чемпионате мира в 2017 году пришли к выводу, что «...спортсмены чаще всего стараются провести болевой на руку и попытки удержания, значительно меньше попыток у спортсменов провести болевой на ногу, ...в 75 % случаях атаки являются не эффективными» [6].

Таким образом, аналитический обзор научной литературы и участия студентов в соревнованиях указывает нам на необходимость пересмотра и совершенствования форм и методов обучения студентов борьбе лежа.

Цель нашего исследования состоит в предположении, что результативность усвоения техники борьбы лежа будет успешной, если:

- разработан комплекс специально-подготовительных упражнений для обучения борьбе лежа студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления;

- обоснованы критерии оценки технической подготовленности студентов владения навыками борьбы лежа.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Обосновать важность применения на соревнованиях технических действий в партере.

2. Обосновать с позиции законов биомеханики и экспериментально проверить комплекс специально-подготовительных упражнений для обучения студентов борьбе лежа.

4. Определить критерии оценки усвоения приемов борьбы лежа у студентов вуза.

Методы исследования. Рассуждая о важности специально-подготовительных упражнений в обучении студентов необходимо отметить, что без теоретических основ невозможно рассматривать специально-подготовительные упражнения в качестве методов и средств совершенствования техники борьбы лёжа в самбо [1, 2].

Вопросами применения специально-подготовительных упражнений в системе тренировочного процесса спортсменов занимались такие ученые как Е.С. Табаков, Г.С. Туманян, Д.В. Максимов, А.В. Канаков, С.В. Ерегина, Е. А. Садковский и другие ученые.

Так В.Д. Максимов рекомендует выбрать такие упражнения, которые максимально обеспечивают целенаправленное и точечное воздействие на развитие физических способностей спортсмена [7]. Например, использование в качестве силовых упражнений специально-подготовительные упражнения с сопротивлением, аналогичные воздействию противника при проведении броска, или использовать специальные подготовительные упражнения с резиновым жгутом аналогичные приемам самбо (подвороты на бросок через спину) и т.д.

Г.С. Туманян разделяет специально-подготовительные упражнения на три разновидности с учетом их предназначения: для совершенствования координации и приобретения двигательного опыта (координационные), для повышения уровня специальной физической подготовленности развития физических качеств (кондиционные), а также для достижения высокого уровня координированности и физических кондиций в конкретном движении за счет интеграции (сопряженные) [9]. В рамках нашего исследования, мы используем сопряженные специально-подготовительных упражнения, выбор обусловлен спецификой вида спорта самбо и боевого самбо, а также ситуационными условиями деятельности студента при занятиях данным видом единоборства. Например, в боевом самбо присутствует как ударная техника, так и действия в полном контакте (борцовская техника) именно поэтому важно использовать такие упражнения, которые эффективно воздействуют как на развитие физических качеств, так и на формирование у обучаемых навыков технических действий.

С.В. Егорова также придерживается общих взглядов на применения таких упражнений в тренировочном процессе, но уточняет следующее «.....тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений,..... упражнения должны быть сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде с соревновательным упражнением» [4].

Таким образом проведенный нами анализ теоретических основ использования специально-подготовительных упражнений [3, 5, 8] для обучения студентов позволил выделить и разработать специальный комплекс специально-подготовительных упражнений для обучения приемам борьбы лежа при реализации студентами нашего вуза элективной дисциплины самбо. (табл. 1).

В содержание комплекса мы включили наиболее подходящие упражнения отвечающее следующим требованиям:

- доступность (не требует дополнительного оборудования);

- надежность (применение упражнений гарантирует, эффективное освоение борьбы лежа);

- простота (быстро разучиваются обучаемыми независимо от уровня подготовленности).

Таблица 1 – Комплекс специально-подготовительных упражнений для обучения приёмам борьбы лежа

Название упражнения	Методические указания по выполнению упражнения
<p><b>«Шаг в приседе с разворотом»</b>                      Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на руки и ноги из различных положений сверху, со стороны головы, со стороны ног в качестве атак или контр. атак, а также применять как движение, способствующее выйти из опасного положения, при защите</p>	<p><b>Исходное положение.</b> Стойка на коленях, руки в стойке. Выполняет шаг правой ногой вперед таким образом, чтобы голень и бедро вашей ноги находились под прямым углом. Одновременно отрываясь коленями от ковра и, немного отрывая пятки, выполняет разворот влево. левой рукой опирается на ковер. Тело немного наклонено вперед. Создается пара сил. При выполнении разворота центр массы тела распределен равномерно на левую и правую ноги. Борец руками опирается на ковер, или держит их приподнятыми на уровне груди в борцовской стойке, что создаёт для себя точку опоры. С позиции биомеханики создается поступательно-вращательное движение телом на носках с движением ногой вперёд (рис. 1)                      Ситуации в борьбе лежа с использованием шага в приседе с разворотом (рис. 2).</p> <div data-bbox="780 553 1303 790"> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 1    Рис. 2</p>
<p><b>«Разворот на лопатках»</b>                      Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на руки и ноги из положения на спине находясь внизу, в качестве контр. атак, а также применять как движение, способствующее выйти из опасного положения, при защите</p>	<p><b>Исходное положение.</b> Борец из положения лежа поднимает согнутые ноги вверх. Разворот выполняет при помощи движений телом, плечами и ногами вверх-вниз. Данное упражнение характерно при защите снизу от атак соперника сверху, позволяет более качественно и экономично выходить из различных положений без лишних затрат энергии и сил.                      С позиции законов биомеханики создается поступательно-вращательное движение, одновременно выполняется толчковое движение, где точкой опоры является борцовский ковер, земля.                      Ситуация. Соперник атакует со стороны ног. Разворот на лопатках. Разворот выполняется влево, вправо и по кругу (рис. 3).</p> <div data-bbox="874 1072 1209 1299"> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 3</p>
<p><b>«Забегание ногами по кругу «волчком»</b>                      Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить переходы на болевые приемы на руки и ноги находясь в положении сверху, в качестве атак и контр. атак</p>	<p><b>Исходное положение.</b> лежа, опираясь руками на спину партнера, при этом грудью плотно прижавшись к его спине, а ноги раскинув в стороны. При забегании – ноги выполняют приставные шаги. Забегание можно выполнять на все 360 градусов по кругу. Рис. 4. Предлагаемое упражнение позволяет вытянуть руку и прийти в более выгодное положение при атаках сверху. Это упражнение достаточно простое, эффективное и экономично с позиций затрат энергии и сил.                      С позиции биомеханики при движении создается поступательно-вращательное движение, где ноги расставлены широко с целью увеличения плоскости опоры. Точкой вращения являются кисти рук и центр грудной клетки. Специально-подготовительное упражнение можно разучивать и отрабатывать в подготовительной части занятий.</p> <div data-bbox="847 1655 1236 1899"> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 4</p>

**«Звезда» со сменой ног и переворотом тела – для борьбы в партере»**  
 Данное специально-подготовительное упражнение способствует более качественно освоить уходы с удержаний и из различных опасных положений, в качестве защиты, атак или контр. атак

Исходное положение. Упор, лежа сзади, ноги согнутые, разведены в сторону, таз опущен вниз, ковра не касается. Борец, меняя положение своих ног и, разворачиваясь лицом к коврику, выполняет опору на одну руку и резко выполняет вращательное движение тазом и всем телом. После чего приходит в положение, где ноги и руки расставлены друг от друга в стороны. Затем, меняя положение своих ног и вращаясь тазом и всем телом, при этом опираясь на одну руку, возвращается в исходное положение. Необходимо быстро научиться менять положение ног и создавать наибольшую плоскость опоры ногами, а также вращать тазом и разворачиваться всем телом, опираясь при этом руками на ковер. Упражнение целесообразно выполнять в момент уходов с удержаний, а также в ситуации, когда борец оказался на спине и ему необходимо быстро развернуться лицом к сопернику.



Рис. 5

Рис. 6

Для проверки эффективности разработанного комплекса специально-подготовительных упражнений для обучения студентов борьбе лежа был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали 20 студентов 3 курса проходящих обучающие по элективной дисциплине самбо и тренирующиеся в секции самбо, 10 человек – экспериментальная группа, в которой в тренировочный процесс был внедрён разработанный комплекс при проведении подготовительной части занятия и 10 человек – контрольная группа в которой тренировочный процесс организовался в традиционном режиме. Для проверки освоения навыков борьбы лежа нами были взяты технические действия переходы на болевой приём в положении лёжа.

Выбор обусловлен тем, что переходы из одного положения в другое способствует быстрому выполнению

болевого приёма на руку или на ногу. Для диагностики технической подготовленности мы использовали следующие тесты:

- переход с помощью специально-подготовительного упражнения шаг в приседе с разворотом на болевой приём на руку (рычаг локтя между ног), из положения удержания со стороны головы;
- переход с помощью специально-подготовительного упражнения (быстрые движения ногами вперёд) на болевой приём на ногу, из положения атаки со стороны ног.

Технические действия у студентов (самбистов) – владеет (не владеет), оценивались по критериям, представленным в табл. 2.

Таблица 2 – Критерии к оценке технических действий

Оценка технического действия	Требования к выставлению оценки
<b>Отлично</b>	Переход на болевой приём выполняется быстро за минимально быстрые промежутки времени и технически правильно, время 5 секунд (10 баллов)
<b>Хорошо</b>	Переход на болевой приём выполняется технически правильно, но недостаточно быстро, за 5-8 секунд, оценка «хорошо» (7 баллов)
<b>Удовлетворительно</b>	Переход на болевой приём выполняется с небольшим техническим искажением и в медленном темпе, за 8-10 секунд (5 баллов)
<b>Неудовлетворительно</b>	Невыполненные требования на оценку удовлетворительно, более 10 секунд (0 баллов)

Для обработки результатов использовались методы эмпирического исследования (измерение), наблюдения, анализ, а также математические методы.

#### Результаты и интерпретация исследования

Результаты расчетов, представленных в табл. 4, свидетельствует нам об эффективности применения разработанного комплекса специально подготовительных упражнений в тренировочном процессе для обучения студентов борьбе лежа.

Таблица 3 – Динамика выполнения тестов

№	Показатели	В начале эксперимента		После эксперимента	
1	Среднее значение выполнения (сек.)	7,25	7,37	4,5	5,5
2	Средняя оценка за выполнение	3,75	3,75	4,8	4,6

Так, согласно проведенного исследования, в экспериментальной группе среднее время на выполнения

технического действия лежа сократилось с 7,25 сек до 4,5 сек, средняя оценка за выполненное действие уве-

личилась с 3,75 до 4,8 баллов, в контрольной группе результаты ниже так среднее время на выполнения технического действия лежа сократилось с 7,37 сек до 5,5 сек, а средняя оценка за выполненное действие увеличилась с 3,75 до 4,6 баллов.

Также в ходе эксперимента для выявления отношения студентов к внесенным изменениям в тренировочный процесс было проведено анкетирование. Анализ результатов ответов респондентов позволил выявить мнение студентов и дать оценку о скорости, ловкости и качестве проведения приёмов в партере при применении специально-подготовительных упражнений во время занятий самбо. Всем респондентам предлагалось ответить на три вопроса:

1. Повысилась ли скорость проведения приёмов, практикуя в подготовительной части занятия, предложенные специально-подготовительные упражнения?

2. Повысилась ли ловкость в проведении приёмов, практикуя в подготовительной части занятия, предложенные специально-подготовительные упражнения?

3. Повысился ли, уровень вашей технической и тактической подготовленности практикуя предложенные специально-подготовительные упражнения?

Анализ результатов анкетирования показал, что 83,7 % респондентов на поставленные вопросы ответили утвердительно «да», что подтверждает выдвинутую нами гипотезу об эффективности изучения техники

борьбы лёжа с учётом биомеханики и выявления общих закономерностей в борьбе самбо и боевом самбо с помощью предложенных специально подготовительных упражнений.

#### Выводы

Отсюда следует, что, во-первых, реализация комплекса специально-подготовительных упражнений в образовательном и тренировочном процессе вуза будет способствовать максимально быстрому обучению студентов борьбе лежа, что позволит сделать борьбу или поединок более экономичной, точной без лишних затрат энергии и сил.

Во-вторых, предлагаемые критерии оценки усвоения техники лежа будут способствовать совершенствованию методики обучения студентов борьбе лежа в самбо, повышению их тренированности и физической подготовленности, что позволит повысить качество организации и планирования тренировочного процесса в вузе и результативность выступления студентов на соревнованиях различного уровня.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Авиллов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо: специальные подготовительные упражнения / В. И. Авиллов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2013. – 207 с.
2. Авиллов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя : учебно-методическое пособие / В. И. Авиллов, С. Е. Харахордин. – Москва : Профит – Стайл, 2017. – 111 с.
3. Гуца, Р. А. Формирование навыков боевых приемов у курсантов факультета сил специального назначения войск национальной гвардии на занятиях по самбо / Р. А. Гуца, А. С. Колесников // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 26–27 сентября 2019 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 44-48. – EDN ZHFMSE.
4. Ерегина, С. В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 32–41.
5. Конаков А.В. Классификация и методика освоения болевых приемов в единоборствах на основе механизмов возникновения боли.: Дис.... канд.пед.наук. – М., 2006. – 166 с.
6. Ломакина, В. Е. Анализ технических действий борьбы лежа самбистками на чемпионате мира 2017 / В. Е. Ломакина, С. Е. Табаков // Интеграция науки и практики в единоборствах: XVII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, ПОСВЯЩЕННАЯ ПАМЯТИ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР, ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПРОФЕССОРА ЕВГЕНИЯ МИХАЙЛОВИЧА ЧУМАКОВА, Москва, 16 февраля 2018 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. – С. 112-116. – EDN XSIUKT. Наумова, И. В. Виртуальный музей как один из методов обучения / И. В. Наумова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 46 (284). — С. 293-294. — URL: <https://moluch.ru/archive/284/64067/> (дата обращения: 12.11.2021).
7. Максимов, В. Д. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо) : теоретико-практические рекомендации / В. Д. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 157 с.
8. Рудман, Д. Л. Школа Самбо Давида Рудмана : 1000 болевых приёмов : книга 2 / Д. Л. Рудман. – Москва : Человек, 2013. – 288 с.
9. Туманян Г.С., Школа мастеров борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. вузов/ Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.]
10. Федосеева, И. А. Самбо как социокультурная практика оздоровления детей / И. А. Федосеева, Р. А. Гуца // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 4(80). – С. 88-94. – DOI 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_88. – EDN EBLRNV.

#### References

1. Avilov, V. I. Novye vozmozhnosti v tekhnike bor'by sambo: spetsial'nye podgotovitel'nye uprazhneniya / V. I. Avilov, S. E. KHarakhordin. – Moskva : Profit – Stajl, 2013. – 207 s.
2. Avilov, V. I. Sovershenstvovanie tekhniki bor'by sambo i rukopashnogo boya : uchebno-metodicheskoe posobie / V. I. Avilov, S. E. KHarakhordin. – Moskva : Profit – Stajl, 2017. – 111 s.
3. Gushha, R. A. Formirovanie navykov boevykh priemov u kursantov fakul'teta sil spetsial'nogo naznacheniya vojsk natsional'noj gvardii na zanyat'yakh po sambo / R. A. Gushha, A. S. Kolesnikov // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nykh organizatsij i sotrudnikov silovykh vedomstv : sbornik statej XXI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Irkutsk, 26–27 sentyabrya 2019 goda.

– Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institut Ministerstva vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii, 2019. – S. 44-48. – EDN ZHFMSE.

4. Eregina, S. V. Kompleksnaya otsenka fizicheskoj podgotovlennosti dzyudoistov / S. V. Eregina, K. N. Tarasenko // Detskij trener. – 2007. – № 2. – S. 32–41.

5. Konakov A.V. Klassifikatsiya i metodika osvoeniya bolevykh priemov v edinoborstvakh na osnove mekhanizmov vozniknoveniya boli.: Dis.... kand.ped.nauk. – M., 2006. – 166 s.

6. Lomakina, V. E. Analiz tekhnicheskikh dejstvij bor'by lezha sambistkami na chempionate mira 2017 / V. E. Lomakina, S. E. Tabakov // Integratsiya nauki i praktiki v edinoborstvakh: XVII MEZHDUNARODNAYA NAUCHNO-PRAKTICHESKAYA KONFERENCIYA, POSVYASHHENNAYA PAMYATI ZASLUZHENNOGO MASTERA SPORTA SSSR, ZASLUZHENNOGO TRENERA SSSR, PROFESSORA EVGENIYA MIKHAJLOVICHА CHUMAKOVA, Moskva, 16 fevralya 2018 goda. – Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GTSOLIFK)", 2018. – S. 112-116. – EDN XSIUKT.Naumova, I. V. Virtual'nyj muzej kak odin iz metodov obucheniya / I. V. Naumova. — Tekst : neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. — 2019. — № 46 (284). — S. 293-294. — URL: <https://moluch.ru/archive/284/64067/> (data obrashheniya: 12.11.2021).

7. Maksimov, V. D. Fizicheskaya podgotovka edinobortsev (sambo, dzyudo) : teoretiko-prakticheskie rekomendatsii / D. V. Maksimov, V. N. Seluyanov, S. E. Tabakov. – Moskva : TVT Divizion, 2011. – 157 s.

8. Rudman, D. L. SHkola Sambo Davida Rudmana : 1000 bolevykh priyomov : kniga 2 / D. L. Rudman. – Moskva : CHelovek, 2013. – 288 s.

9. Tumanyan G.S., SHkola masterov bortsov, dzyudoistov i sambistov: ucheb. posobie dlya stud. vuzov/ G.S. Tumanyan. – M.: Akademiya, 2006. – 592 s.]

10. Fedoseeva, I. A. Sambo kak sotsiokul'turnaya praktika ozdorovleniya detej / I. A. Fedoseeva, R. A. Gushha // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2021. – № 4(80). – S. 88-94. – DOI 10.47438/1999-3455\_2021\_4\_88.

Поступила в редакцию 04.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_75

#### IMPROVEMENT OF MEANS AND METHODS OF STUDENT TRAINING IN SAMBO WRESTLING

Roman A. Gushcha <sup>1AB</sup>, Andrey N. Nizhelskoy <sup>2</sup>, Svetlana O. Skvrtsova <sup>3</sup>

*Novosibirsk Military Institute named after Army General I. K. Yakovlev of National Guard Troops of the Russian Federation* <sup>1A, 2A</sup>

*Novosibirsk State University of Economics and Management* <sup>1B, 2B, 3</sup>

*Novosibirsk, Russia*

<sup>1A</sup> *PhD of Pedagogy, teacher of Physical training and sport department*

<sup>1B</sup> *Associate professor of Physical training and sport department*

*Ph.: +7(923)139-92-22, e-mail: gusha.roman@mail.ru*

*ORCID ID 0000-0002-1342-7869*

<sup>2AB</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sports Department*

*Ph.: +7-913-382-39-94, e-mail: negelskoy@mail.ru*

*ORCID: 0000-0002-4292-9390*

<sup>3</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of Physical Education and Sports Department*

*Ph.: +7(383)243-94-09, e-mail: fotina.k@bk.ru*

*ORCID ID: 0000-0001-6009-9098*

**Abstract.** The relevance of the study is due to the fact that the guarantee of the successful performance of athletes at sports competitions of various levels is technical and tactical training. In the context of rapid development of student sambo and combat sambo in our country and abroad, there was a need to develop and generalize the experience of teaching these disciplines.

The question is raised about the revision of forms, means and methods of working with students, as well as the need for further development of the methodology for teaching students to fight in the stalls. It is noted that the special preparatory exercises proposed by us on the basis of biomechanics laws will allow students to quickly and qualitatively master the technique of lying down in sambo wrestling and combat sambo, to make the process of performing techniques more economical and accurate.

The purpose of our research is to justify the effectiveness of the application of the developed complex of special preparatory exercises in the training process of student-athletes for mastering lying technique in sambo wrestling.

Research materials and methods. In the process of the study, an analysis of literary sources, pedagogical observations, questionnaires, as well as a pedagogical experiment on the basis of the Novosibirsk State University of Economics and Management was carried out in order to introduce a set of special preparatory exercises into the educational and training process of university students.

Results. The findings suggest that the proposed special preparation exercises have a cumulative effect (i.e., good adaptation ability), the ability to increase the training and physical fitness of students, as well as increase the quality of mastering the technique of lying down in sambo wrestling and combat sambo.

**Keywords:** sambo, special preparatory exercises, training, methodology, trainees, students, professional education, lying wrestling, sambo wrestler technical training, sambo student league, physical fitness.

**Cite as:** Gushcha, R. A., Nizhelskoy, A. N., Skvortsova, S. O. (2022) Improvement of means and methods of student training in sambo wrestling. *Physical Culture and Health*. (2), 75-80. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_75.

Received 04.05.2022

Accepted 30.06.2022