

Пургин Игорь Владимирович  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО БСШ  
г. Богданович

## **Мастер-класс по самбо**

### Инновационный вход в приём бросок через спину с различными захватами соперника

Самбо является одним из наиболее динамично развивающихся видов единоборства, сочетающим техники дзюдо, вольной борьбы и боевых искусств народов СССР. В последние годы активно внедряются инновационные элементы, позволяющие повысить эффективность тренировок и разнообразить тактику поединков.

Бросок через спину очень широко применяется в самбо. Этот приём является одним из самых практикуемых бросков в борьбе и применяется на всех этапах подготовки обучающихся. Приём имеет контрприёмы и именно поэтому в выполнение этого приема нужен инновационный подход.

Броском через спину очень удобно атаковать и контратаковать соперника.

**Актуальность** данной работы обусловлена широким распространением и популярностью броска через спину в стойке, который применяется как новичками, так и профессиональными спортсменами высокого уровня. Однако усиливающаяся конкуренция на спортивных состязаниях снижает эффективность традиционного подхода к обучению данному приёму, что наглядно иллюстрируется результатами выступлений наших обучающихся на турнирах разного ранга.

Предполагается, что разработанная методика, направленная на обучение броскам через спину с различными захватами соперника, обеспечит более успешную техническую подготовку обучающихся.

При использовании предлагаемой методики обучения можно получить следующие результаты:

1. Повысить результативность выступления на соревнованиях.
2. Улучшить качество выполнения приёмов.
3. Снизить травматизм.

## **Основные цели мастер-класса:**

- Повышение уровня технической подготовленности тренеров-преподавателей, обучающихся.
- Ознакомление с новыми приёмами и техниками.
- Обучение методикам психологической подготовки и восстановления.

## **Программа мастер-класса:**

### **Часть I: Разминка и общая физическая подготовка**

1. Подготовка суставов и связок к нагрузкам.
2. Стретчинг и укрепление мышц спины и ног.
3. Упражнения на координацию движений.

### **Часть II: Изучение нового приёма**

#### **Новое техническое действие: Инновационный вход в приём бросок через спину с различными захватами соперника**

Данный бросок особенно эффективен против соперников, предпочитающих высокие стойки и быстрый темп боя. Суть приема заключается в следующем:

1. Производится обычный односторонний захват за куртку соперника, исполнение с обратным инновационным входом.
2. Борец заходит спиной к сопернику и производит бросок через спину.
3. Приём рассчитан на принуждение соперника допустить ошибку в движении и выполнить бросок через спину с обратным инновационным входом.

В качестве благоприятных условий для применения техники бросков через спину следует упомянуть следующие.

1. Противник двигается вперёд, наступает, тем самым, облегчая возможность выведения его из равновесия вперёд.
2. Противник наклоняется вперёд, тем самым, облегчая возможность вывести его из равновесия вперёд.
3. Противник усиливает давление, пытаясь оттолкнуть, тем самым, облегчая возможность вывести его из равновесия вперёд.

**Угроза.** Данный метод тактического развития предусматривает использование преимуществ возникающей динамичной обстановки для осуществления броска, создаваемой оборонительными действиями защищающегося

спортсмена. Такие защитительные меры становятся реакцией на начало атаки посредством следующих техник:

- Задняя подножка
- Зацеп изнутри разноименной голенью
- Внутренняя подсечка
- Боковая подсечка
- Подсечка в колено
- Передняя подножка

Действия защиты противника, направленные на противодействие броску через спину, способны создавать оптимальные условия для продолжения нападения с использованием таких приемов, как:

1. Подсечка изнутри
2. Отхват
3. Зацеп изнутри разноименной голенью
4. Бросок через спину с изменением направления атаки (напротив начального вектора)
5. Бросок через спину с переменной уровня атаки (например, переход на коленях).

### **Часть III: Практическое освоение приёма**

1. Демонстрация тренером-преподавателем основных элементов броска.
2. Повторение обучающимися каждого этапа отдельно.
3. Выполнение полного движения в паре с партнёром.

### **Часть IV: Психологическая подготовка и восстановление**

1. Методы релаксации перед соревнованиями.
2. Способы снятия напряжения после тренировки.
3. Питание и режим сна спортсмена.

### **Заключение:**

Проведение мастер-классов позволяет не только повышать уровень мастерства борца, но и расширять кругозор тренера-преподавателя. Важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся, обеспечивая безопасность и комфорт каждому участнику.

---

Этот мастер-класс предназначен для повышения спортивной формы как начинающих спортсменов, так и опытных профессионалов, желающих обогатить арсенал своих технических действий с инновационными элементами.

---

**Источники дополнительной информации:**

- Материалы Всероссийской федерации самбо.
- Учебники и пособия по спортивной подготовке бойцовских дисциплин.
- Видеозаписи соревнований и тренировок мастеров спорта международного класса.