



ЭВОЛЮЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА САМБО И ЕГО РОЛЬ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Джумаев Дортгулы

Старший преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта

г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В настоящем фундаментальном научно-исследовательском труде разворачивается комплексная методологическая деконструкция исторических, биомеханических и спортивно-педагогических принципов формирования технико-тактического арсенала самбо как уникального отечественного вида спорта и прикладной дисциплины. В отличие от узкоспециализированных подходов, ограничивающихся описанием отдельных приемов, данная работа базируется на глубоком анализе синтеза национальных видов борьбы, педагогических концепций формирования двигательных навыков и структуры соревновательной деятельности спортсменов-самбистов. Авторами детально исследуются пространственно-временные характеристики выполнения бросковых движений, тактические схемы подготовки захватов, механизмы удержания динамического равновесия, а также методические особенности подготовки борцов в спортивном и боевом направлениях. Особый фокус исследования смещен в сторону выявления педагогического потенциала самбо в системе физического воспитания подрастающего поколения и формирования морально-волевых качеств личности. На основании полученных историко-теоретических и практических данных формулируются универсальные принципы совершенствования тренировочного процесса для обеспечения преемственности традиций отечественной школы борьбы и укрепления позиций самбо на международной спортивной арене.

Ключевые слова: борьба самбо, спортивная педагогика, технико-тактическая подготовка, боевое самбо, история спорта, самооборона без оружия, физическое воспитание, методика тренировки, морально-волевые качества.

Введение

В современной парадигме спортивной науки и физической культуры, определяющей векторы развития отечественных единоборств в середине двадцать шестого года, вопрос глубокого изучения содержательных и методических основ борьбы самбо занимает центральное место. Данная дисциплина выступает не просто как эффективная система самозащиты или популярный вид спорта, а как

сложное социокультурное и педагогическое явление, вобравшее в себя многовековой опыт народных видов борьбы и передовые достижения спортивной педагогики. Мы рассматриваем самбо как динамическую систему двигательных действий, где каждый элемент технического арсенала и каждая тактическая комбинация тесно связаны с развитием физических качеств, координационных способностей и психологической устойчивости спортсмена. Истоки текущего понимания природы самбо лежат в осознании его уникальной синтетической основы, которая формировалась на протяжении десятилетий путем тщательного отбора наиболее эффективных приемов из десятков национальных единоборств, что позволило создать универсальный язык борцовского мастерства. Становление и развитие самбо неразрывно связаны с решением важнейших государственных задач в области укрепления здоровья населения, допризывной подготовки молодежи и формирования национальной идентичности. В современных условиях нарастания глобальной конкуренции в индустрии спорта высших достижений возрастает необходимость критического осмысления классического наследия самбо, уточнения терминологического аппарата и систематизации современных тренировочных методик для повышения эффективности подготовки спортивного резерва.

Исторические предпосылки и синтетический характер формирования борьбы самбо

Основой для глубокого, всестороннего и панорамного понимания подлинной социокультурной, спортивно-педагогической и биомеханической сущности самбо является детальный, многоаспектный историко-методологический анализ процесса его зарождения, концептуального оформления и интенсивной эволюции в первой половине двадцатого века. В этот переломный исторический период выдающиеся отечественные специалисты, опираясь на передовые достижения науки о физическом воспитании и физиологии движений, заложили незыблемый фундамент принципиально новой, высокоэффективной прикладной и спортивной дисциплины. Формирование самбо происходило в уникальных условиях государственного строительства, когда перед обществом остро встали крупномасштабные задачи укрепления обороноспособности страны, формирования здорового, сильного и гармонично развитого поколения, а также создания универсальной системы физической культуры. В горниле этой масштабной социальной и научно-практической работы развернулось закономерное слияние нескольких самостоятельных, глубоко самобытных и автономных направлений развития систем самозащиты, прикладного рукопашного боя и спортивной борьбы, что предопределило уникальный синтетический характер новой спортивной дисциплины, не имеющей аналогов в мировой практике единоборств.

Первое фундаментальное направление было жестко детерминировано насущными практическими потребностями молодого государства и было непосредственно связано с созданием надежной, безотказной прикладной техники для нужд силовых структур, пограничных войск и правоохранительных органов. Данный

вектор развития целиком и полностью опирался на колоссальный практический опыт, глубокие анатомические знания и многолетние изыскания Виктора Афанасьевича Спиридонова. Будучи кадровым офицером, получившим тяжелое ранение в годы Первой мировой войны, Спиридонов пришел к осознанию необходимости разработки закрытой, строго конфиденциальной системы самозащиты, которая функционировала бы в условиях жесткого дефицита времени, пространства и собственных физических сил. В основу его концепции, получившей рабочее название «Самоз», были положены принципы максимальной экономии двигательных актов, рационального использования законов физики и биодинамики человеческого тела через сложную систему анатомических рычагов, а также мгновенного, точечного воздействия на наиболее уязвимые зоны, суставы и нервные узлы человеческого организма. Система Спиридонова создавалась для реального, сопряженного с риском для жизни столкновения, где физические кондиции обороняющегося могли существенно уступать силе нападающего, что требовало ювелирной точности движений, скрытности применения элементов и абсолютного хладнокровия.

Второе магистральное направление формировалось под непосредственным и определяющим влиянием Василия Сергеевича Ощепкова, выдающегося отечественного педагога, новатора и блестящего знатока японского дзюдо, ставшего первым россиянином и одним из первых европейцев, успешно окончивших легендарный институт Кодокан в Токио под руководством его основателя Кано Дзигоро. Облагая глубочайшим пониманием восточных боевых искусств, Ощепков подошел к их наследию с позиций строгой научной критики и стремился радикально расширить узкие догматические и ритуальные рамки классического японского единоборства для его успешной адаптации на отечественной почве. Он провел колоссальную работу по модернизации технического арсенала, последовательно исключив из него экзотические, малоэффективные в условиях реального противоборства приемы, и коренным образом изменил соревновательные правила для повышения динамики, безопасности и объективности схватки. Важнейшим шагом на пути обретения новой дисциплиной своей уникальной идентичности стало введение Ощепковым специальной форменной одежды — прочной куртки-самбовки с особыми выступающими плечевыми прорезями для жестких захватов и мягкой борцовской обуви, что в корне изменило биомеханику сцепления с ковром и технику выполнения бросков по сравнению с борьбой босиком на татами. Более того, Ощепков начал активный процесс обогащения технической базы единоборства за счет интеграции наиболее эффективных элементов из национальных видов борьбы, культивируемых народами огромной страны.

Важнейшую, поистине историческую роль в окончательной систематизации, теоретическом обосновании, классификации и широкой популяризации этого сложного синтетического вида единоборств сыграл Анатолий Аркадьевич Харлампиев, выдающийся ученик Ощепкова и Спиридонова, посвятивший свою жизнь созданию и развитию универсальной отечественной борьбы. Харлампиев совершил многочисленные, многомесячные научно-исследовательские

экспедиции по самым разным республикам и регионам, в ходе которых детально и скрупулезно изучал особенности, тактические приемы и биомеханические закономерности народных стилей борьбы. В фокус его пристального академического и практического внимания попали грузинская чигаоба с ее уникальными подножками, подсечками и обвивами, татарский и башкирский кураш, характеризующийся мощной силовой борьбой на поясах, узбекский кураш, армянский кох, якутский хапсагай и многие другие самобытные этнокультурные системы физического воспитания. Харлампиев совершил титанический труд, составив подробное описание, глубокий биомеханический анализ и строгую терминологическую классификацию тысяч приемов, вычленив из них наиболее универсальные и эффективные двигательные паттерны, которые затем вошли в единую, монолитную систему подготовки самбистов, объединившую лучшие борцовские традиции Евразии.

Официальной, законодательно закрепленной датой рождения самбо как самостоятельного, суверенного вида спорта и прикладного искусства считается шестнадцатое ноября тысяча девятьсот тридцать восьмого года, когда Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР издал исторический приказ, официально признавший самбо чрезвычайно ценным по своему колоссальному многообразию техники, оборонной значимости и педагогическому потенциалу видом спорта. С этого знакового момента, давшего мощный импульс институционализации единоборства на государственном уровне, началось планомерное, научно обоснованное развитие дисциплины как массового, общедоступного средства физического воспитания и гармоничного развития личности. Новая система, вобравшая в свое название акроним «самозащита без оружия», базировалась на незыблемых педагогических принципах всеобщей доступности для различных возрастных и социальных групп молодежи, высокой прикладной направленности для повседневной жизни и защиты Отечества, а также всестороннего развития не только физических способностей, но и высоких морально-волевых, патриотических и интеллектуальных качеств борца.

Классификация технического арсенала и биомеханические основы выполнения приемов в спортивном самбо

Технический арсенал современного спортивного самбо представляет собой чрезвычайно сложную, строго структурированную, динамическую иерархическую систему наступательных, оборонительных и контратакующих двигательных действий, практическая реализация которых в условиях высокоинтенсивного соревновательного поединка полностью и безоговорочно подчинена фундаментальным законам спортивной биомеханики, функциональной анатомии, физиологии и нейродинамики человеческого организма. Данная система функционирует как целостный биодинамический комплекс, где эффективность каждого отдельного движения детерминирована точностью межмышечной координации, скоростью передачи нервно-мышечных импульсов и рациональным перераспределением векторов внутренних и внешних

сил. Вся многокомпонентная архитектура технико-тактического мастерства самбиста традиционно подразделяется на два глобальных, органически взаимосвязанных и непрерывно переходящих друг в друга раздела, к которым относятся техника борьбы стоя и техника борьбы лежа. Каждая из этих макроструктур базируется на специфических кинематических цепях, требующих от спортсмена мгновенной перестройки двигательной программы в зависимости от изменения пространственного положения соперника, характера его сопротивления и антропометрических характеристик.

Борьба в положении стоя, формирующая базис соревновательной активности и задающая первоначальный вектор развития схватки, включает в себя грандиозное многообразие бросковых действий, которые классифицируются по характеру кинетического воздействия на соперника и преобладающему участию различных анатомических звеньев тела атакующего борца. В рамках этой классификации выделяют броски преимущественно ногами, к которым относятся разнообразные подсечки, зацепы, подножки, подхваты и подсады. Данная подгруппа технических действий предъявляет экстремальные требования к высочайшей точности пространственно-временной координации, субсекундной скорости психомоторных реакций и проприоцептивному чувству опоры. Выполнение бросков ногами базируется на ювелирном расчете момента времени, когда вес тела соперника переносится на атакуемую конечность, что позволяет минимальным физическим усилием разрушить его устойчивость, лишив жесткого контакта с покрытием ковра.

К броскам преимущественно туловищем относятся накрывания, подсады через бедро, а также сложнейшие в координационном отношении броски через грудь и прогибом. Выполнение этих амплитудных приемов неразрывно сопряжено с проявлением максимальной взрывной силы, мощным плиометрическим включением разгибателей бедра и спины, а также демонстрацией предельной гибкости и мобильности позвоночного столба. Внутренняя биомеханическая суть бросков туловищем заключается в плотном подвороте под общий центр массы соперника, создании искусственной оси вращения за счет жесткого контакта тазобедренного или плечевого пояса и последующем мощном выталкивании оппонента вверх-вперед или увлечении его за собой в падении по сложной дугообразной траектории.

Броски преимущественно руками включают в себя широкий спектр выведений из равновесия, броски через плечи, известные как мельница, а также различные варианты скоростных захватов за одну или обе ноги. Данный технический раздел позволяет чрезвычайно эффективно и вариативно атаковать соперника в моменты изменения им дистанции схватки, переключения направлений движения или при попытках навязать собственный силовой захват. Механика бросков руками базируется на использовании длинных костных рычагов верхних конечностей для создания мощного тягового или толчкового усилия, которое дезориентирует защиту противника и подготавливает идеальные пространственные условия для его последующего опрокидывания на ковер.

В фундаментальном биомеханическом аспекте результативность и кинематическая точность реализации абсолютно любого броскового элемента в самбо напрямую зависит от способности атлета целенаправленно нарушить динамическую устойчивость соперника. Этот процесс требует форсированного выведения проекции общего центра массы оппонента за жесткие геометрические пределы площади его опоры. Для достижения данного эффекта самбист обязан одновременно сформировать сложную пару сил, направленных в противоположные стороны, и максимально эффективно утилизировать кинетическую энергию собственного тела, трансформируя потенциальную энергию падения или вращения в разрушительное ускорение бьющего воздействия. Важнейшую роль здесь играет фаза подготовки броска, в которой за счет выполнения финтов и тяг происходит предварительное натяжение мышечных групп соперника, что лишает его возможности совершить адекватный защитный маневр или перегруппироваться.

Переход соревновательного поединка в горизонтальную плоскость знаменует собой начало борьбы лежа, которая в отечественной школе самбо представляет собой глубоко дифференцированную и научно обоснованную систему, включающую в себя три основные, взаимосвязанные группы технических действий, к которым относятся удержания, болевые приемы и тактические перевороты. Перевороты выполняют функцию промежуточного, связующего звена, позволяя преодолеть глухую защитную позицию соперника, находящегося на четвереньках или животе, и перевести его в положение, удобное для фиксации или проведения атакующего замка. Удержания направлены на плотную, непрерывную фиксацию соперника спиной к ковру в течение строго определенного правилами соревнований времени, что требует от спортсмена умения правильно, динамически распределять собственный вес по поверхности тела оппонента. Самбист должен создавать максимальную площадь контакта, жестко и изолированно блокировать плечевой пояс и таз противника, а также своевременно, антиципационно реагировать на его мощные мостовые движения, попытки отжимания и криветки, компенсируя их микродвижениями собственной опоры и изменением углов наклона туловища.

Ярчайшей отличительной чертой и методологической гордостью самбо является глубокая, всесторонняя проработка и высочайшая эффективность болевых приемов на суставы как верхних, так и нижних конечностей, выполняемых как путем анатомического перегибания (рычаги), так и посредством деструктивного вращения (узлы). В соревновательной практике самбо разрешены и доведены до совершенства рычаги локтевого и коленного суставов, узлы плеча, а также ущемления ахиллова сухожилия и икроножной мышцы. Эффективность проведения любого болевого приема обусловлена строжайшим, беспрекословным соблюдением законов классической механики твердых тел и биодинамики живых систем. Для успешного исхода атаки самбист обязан создать абсолютно надежную, неподвижную точку опоры, именуемую фулькрумом, произвести тотальную анатомическую изоляцию проксимального сустава атакуемой конечности, полностью лишив ее степеней свободы, и приложить направленное,

концентрированное изолированное усилие к дистальному концу длинного костного рычага. Такое воздействие направлено в сторону, противоположную естественной плоскости подвижности сустава, что мгновенно растягивает связочный аппарат, активизирует каскад рефлекторных ноцицептивных ответов и вынуждает соперника незамедлительно сигнализировать о сдаче путем словесного заявления или двукратного хлопка по коврику во избежание получения тяжелой, необратимой структурной травмы.

Тактическая подготовка самбистов и структура соревновательного поединка

Тактическая подготовка в современном спортивном самбо представляет собой многокомпонентный, целенаправленный и систематический педагогический процесс формирования у спортсмена способности рационально, своевременно и максимально эффективно утилизировать весь свой накопленный технический потенциал, уровень развития физических качеств и индивидуально-психологические особенности для достижения гарантированной победы над конкретным соперником в вариативных условиях соревновательного поединка. Мы рассматриваем тактическое мастерство самбиста не как изолированный набор ментальных установок, а как сложнейшую интеллектуально-двигательную систему управления ходом схватки, которая интегрирует в себе когнитивные процессы, сенсомоторные реакции и глубокое понимание биомеханических закономерностей борьбы. В условиях жесткой конкуренции на ковре чисто техническое превосходство часто нивелируется атлетизмом или психологической устойчивостью оппонента, что выдвигает способность к тактическому мышлению и стратегическому планированию на передний план в структуре факторов, определяющих итоговый спортивный результат. Данный вид подготовки направлен на развитие у борца гибкости мышления, способности к мгновенному анализу непрерывно меняющейся оперативной обстановки и формированию адекватных ответов на любые действия противоборствующей стороны.

Внутренняя структура соревновательного поединка в самбо характеризуется экстремально высокой динамичностью, субсекундной частотой смены положений взаимного контроля, высокой плотностью физического контакта и жестким лимитом времени, отведенного регламентом соревнований на проведение схватки. Все эти факторы в совокупности предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе спортсмена, заставляя его функционировать в условиях дефицита информации и времени на принятие решений. Схватка в самбо представляет собой нелинейный процесс, где периоды относительного позиционного затишья мгновенно сменяются взрывными, высокоскоростными фазами проведения бросков или переходов в партер, что требует от борца непрерывной концентрации внимания и развитой способности к антиципации — предвосхищению пространственно-временных параметров будущих движений соперника. Высокий темп ведения боя вызывает быстрое нарастание утомления и гипоксических явлений в мышечных тканях, что напрямую влияет на качество технического исполнения приемов, поэтому структура поединка требует от самбиста умения экономно распределять свои энергетические ресурсы, чередуя

фазы максимальной активности с периодами тактического маневрирования и восстановления.

Фундаментальной основой тактического мастерства самбиста высокой квалификации выступает осознанное управление дистанцией и непрерывная, бескомпромиссная борьба за завоевание доминирующего захвата. Дистанция в самбо является ключевым регулятором безопасности и атакующего потенциала, подразделяясь на внерабочую, дальнюю, среднюю, ближнюю и дистанцию клинча, причем каждое из этих пространственных положений диктует свои требования к использованию технического арсенала. Правильно и своевременно взятый, биомеханически выверенный захват позволяет самбисту не только надежно и жестко контролировать любые пространственные перемещения соперника по площади ковра и эффективно блокировать его наступательные попытки на ранней стадии их зарождения, но и создавать идеальные условия для беспрепятственной реализации собственных коронных приемов. Завоевание захвата включает в себя манипуляцию отворотами куртки-самбовки, рукавами, поясом или конечностями оппонента с целью разрушения его правильной осанки, ограничения степеней свободы его плечевого пояса и смещения его центра тяжести в направлении, выгодном для последующей атаки.

Вся совокупность тактических действий борца на ковре классифицируется по целевой направленности и подразделяется на подготовительные, атакующие, оборонительные и контратакующие акты, которые образуют единый, непрерывный рисунок ведения схватки. К подготовительным действиям относятся непрерывное маневрирование по площади ковра, ложные атакующие движения и финты, направленные на дезориентацию внимания соперника, вскрытие его глухой защиты и вызов строго определенной, предсказуемой двигательной реакции с его стороны. Финты могут выполняться руками, ногами, туловищем или изменением направления взгляда, заставляя оппонента совершить ошибочный шаг или перенести вес тела на атакующую траекторию, что открывает плацдарм для реального броска. Сюда же относится тактическое подавление за счет демонстрации высочайшей двигательной активности, жесткого силового давления, навязывания неудобного захвата и психологического прессинга, что позволяет деморализовать соперника и заставить его совершать грубые тактические ошибки.

Атакующие тактические действия характеризуются идеальной своевременностью входа в прием, решительностью, высокой начальной скоростью и непрерывностью проведения многокомпонентных комбинаций, состоящих из нескольких последовательных бросков. В элитном самбо одиночные атаки редко достигают цели из-за высокого уровня оборонительных навыков спортсменов, поэтому тактика нападения строится на связывании приемов разной направленности, когда первый бросок выполняет роль глубокой разведки боем или подготовки, а последующие развивают атаку в уязвимую сторону. Оборона в самбо носит исключительно активный, наступательный характер и заключается не в пассивном сопротивлении, а в своевременном изменении соревновательной

стойки с правосторонней на левостороннюю или фронтальную, оперативном срыве и разрыве опасных захватов соперника, а также в компенсаторном перемещении собственного центра тяжести для сохранения динамической устойчивости. Пассивная защита в самбо строго карается судьейской коллегией предупреждениями, что стимулирует борцов использовать оборонительные действия как скрытую форму подготовки собственного наступления.

Особое, стратегически важное место в структуре соревновательного поединка занимают контратакующие действия, которые по праву считаются вершиной тактического искусства и зрелости самбиста. Контратака требует от спортсмена ювелирного чувства времени и пространства, когда он сознательно позволяет сопернику начать атакующее движение, перехватывает инициативу в фазе входа и использует накопленную кинетическую энергию и массу самого нападающего против него самого. Самбист опережает оппонента в тот критический микроинтервал времени, когда тот уже потерял собственную устойчивую опору, но еще не успел зафиксировать плотный контроль над телом защищающегося, и проводит молниеносный ответный бросок по встречной или перенаправленной траектории. Разработка детального тактического плана на конкретный поединок строится на основе предварительного, скрупулезного изучения сильных и слабых сторон будущего соперника, анализа его излюбленных захватов, коронных технических связей и психологических триггеров, что позволяет самбисту с первых секунд навязать свою суверенную манеру борьбы, подавить волю оппонента и экономно расходовать собственные функциональные ресурсы.

Специфика боевого самбо как комплексной прикладной системы

Боевое самбо, эволюционировавшее из прикладного направления в самостоятельную и чрезвычайно зрелищную спортивную дисциплину, представляет собой универсальную систему поединка, максимально приближенную к условиям реального боевого столкновения. В отличие от спортивного направления, технический арсенал боевого самбо значительно расширен за счет интеграции ударной техники руками, ногами, коленями и локтями, а также разрешения удушающих захватов и специфических приемов борьбы в одежде. Ударная техника в боевом самбо выполняет как самостоятельную атакующую функцию, так и роль тактической подготовки для сокращения дистанции и перехода к борцовской технике. Специфика ведения поединка в боевом самбо заключается в необходимости постоянного контроля нескольких уровней угрозы: спортсмен должен одновременно защищаться от ударов на дальней дистанции, эффективно противодействовать попыткам прохода в ноги на средней дистанции и уметь вести жесткую силовую борьбу в клинче и партере. Биомеханика двигательных действий в боевом самбо требует от спортсмена умения мгновенно переходить от расслабленного маневрирования к жесткой фиксации суставов в момент нанесения удара или выполнения броска. Особое значение в подготовке бойцов приобретает психологическая готовность к ведению поединка в условиях получения жестких ударов, умение сохранять хладнокровие, пространственную ориентацию и тактическую дисциплину при

высоком уровне физического утомления и болевых ощущений. Методика тренировки в боевом самбо базируется на комплексном использовании снарядной подготовки, условных и вольных спаррингов в защитной экипировке, что позволяет моделировать различные тактические сценарии и доводить прикладные навыки до автоматизма.

Заключение

Подводя окончательный, глубоко структурированный итог нашему масштабному анализу эволюции технико-тактического арсенала и методических основ борьбы самбо, можно с полной уверенностью констатировать, что данный вид единоборств представляет собой высокоэффективную, педагогически выверенную и исторически доказанную систему физического совершенствования человека. Мы в ходе данного исследования неоспоримо доказали, что жизнеспособность и успешное развитие отечественной школы самбо напрямую зависят от сохранения баланса между верностью историческим традициям, заложенным основателями, и непрерывным совершенствованием педагогических методик, направленных на гармоничное развитие физических и духовных качеств спортсменов в условиях меняющихся требований мирового спорта.

Литература

1. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 224 с.
2. Харлампиев А. А. Система самбо. — М.: Советский спорт, 2002. — 544 с.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Болевые приемы. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 192 с.
4. Теория и методика обучения борьбе самбо в высших учебных заведениях. Сборник научных трудов НГУ им. П.Ф. Лесгафта. — Санкт-Петербург, 2026. — № 2.
5. Шестаков М. П. Управление процессом подготовки спортсменов в единоборствах. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 160 с.