

Администрация города Нижнего Новгорода

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

ПРИНЯТО

методическим советом
протокол заседания

№ 8 от 23 июня 2020



УТВЕРЖДАЮ
директор

/О.Л. Вискова/

23 июня 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Борьба самбо»

возраст участников программы – с 10 лет,
срок реализации 3 года

составитель:

Смирнов Алексей Викторович
тренер-преподаватель
мастер спорта России международного класса

Нижний Новгород
2020

Содержание

Информационная карта программы	3
I. Пояснительная записка	4
II. Планирование деятельности	9
2.1.Календарный учебный график.....	9
2.2.Учебный план.....	10
III.Рабочая Программа	11
3.1.Учебно-тематическое планирование.....	12
3.2.Содержание модулей программы.	13
3.3. Система контроля и оценочные материалы программы.....	26
IV. Методическое обеспечение программы	31
V. Информационное обеспечение программы	73
5.1. Список литературы для педагога	73
5.2. Список литературы для учащегося	73
5.3. Интернет-ресурсы	73

Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Борьба самбо»
Автор программы	Смирнов А.В - тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮОЦ «Юбилейный»,
Руководитель программы	Вискова Ольга Львовна – директор МАУ ДО ДЮОЦ «Юбилейный»
Территория программы	г. Нижний Новгород, Ленинский район
Название организации, осуществляющей реализацию Программы	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Юбилейный»
Адрес организации	г. Нижний Новгород, пр. Ленина, 52
Телефон	258-40-41
Форма проведения	Учебные занятия, внеурочные мероприятия
Цель Программы	физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий борьбой самбо.
Направленность программы	физкультурно- спортивная
Сроки реализации	3года
Место реализации	МАУ ДО ДЮОЦ «Юбилейный»
Официальный язык	русский
Участники программы	дети и подростки в возрасте с 10 до18 лет
Условия участия	личное желание, отсутствие медицинских противопоказаний
Условия размещения участников	учебные помещения, соответствующие санитарно – гигиеническим нормам, маты, спортивное снаряжение.
Краткое содержание программы	программа развития спортивно-бойцовских способностей, направленная на обучение учащихся основам здорового образа жизни, спортивной борьбе, приобретение умений и навыков индивидуального и коллективного спортивно-боевого мастерства.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа по борьбе самбо направлена на создание условий для физического воспитания и развития детей и подростков, получение ими знаний умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Борьба самбо – один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной арене.

В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка. Виды национальной борьбы населения СССР отличались своими особыми правилами, но их объединяло то, что почти все борцы соревнуются в одежде, имеющие пояс. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия. Официальным днем рождения борьбы самбо является 16 ноября 1938 года, когда вышел приказ ВКФКиС при СНК СССР № 633, в котором Самбо признавалось “чрезвычайно ценной по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта”. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Борьбой самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам так и девушкам. Изучение основ борьбы самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Занятия борьбой самбо, в значительной степени, могут восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность детей.

Сегодня самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в стране. Сейчас, когда этот вид спорта завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это “невидимое оружие” развивалось именно в России, там, где оно и было создано. Самбо - национальный вид борьбы, это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на нем должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, и национальные традиции своего народа.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно- оздоровительном этапе подготовки, где решаются следующие задачи:

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Этап подготовки – спортивно - оздоровительный. Именно на спортивно - оздоровительном этапе закладываются основы здорового образа жизни и дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Продолжительность этапа 3 года.

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе – 8 человек.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы является заявление родителей (законных представителей) поступающего в учреждение и медицинское заключение о том, что поступающий не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортивной борьбой.

Цель программы: физическое и духовное развитие учащихся посредством занятий борьбой самбо.

Задачи:

Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы самбо ;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

Развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- развитие у учащихся качеств личности: целеустремленности, активности и самостоятельности;
- развитие культуры поведения и формирование коммуникативных навыков, навыков социальной адаптации в среде сверстников;

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо и мотивации здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни ;
- формирование стремления к самосовершенствованию;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- воспитание ответственности и самодисциплины у учащихся;
- формирование патриотических чувств, воспитание защитников Родины, способных защитить себя и помочь другим;
- воспитание чувства уважения к окружающим;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание чувства толерантности к другим и умения “постоять за себя”;
- воспитание чувства справедливости, уважения к сопернику.

Ожидаемые результаты реализации программы

После 1-го года обучения учащийся будет:

Знать:

- краткую историю основания и развития борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы, основоположников борьбы самбо.
- правила техники безопасности на занятиях и при выполнении физических упражнений;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

- выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на 1-м году занятий;
- выполнять игровые приемы;
- выполнять элементы страховки и самостраховки;
- работать в коллективе, общаться со сверстниками на занятиях.

Будут воспитаны и сформированы:

- основы уважительного отношения к старшим;
- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);
- воспитано чувство ответственности и товарищества.

После 2-го года обучения учащийся будет:

Знать:

- краткую историю развития борьбы самбо в 40-90 годах XX-го века;
- правила техники безопасности и основы по предупреждению травм;
- правила личной гигиены и основы закаливания;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

Уметь:

- выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на 2-м году занятий;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и самостраховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).

Воспитаны и сформированы:

- устойчивый интерес и мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- моральные и волевые качества становления спортивного характера;
- активность на занятиях.

После 3-го года обучения учащийся будет:

Знать:

- историю развития Самбо в стране и за рубежом на современном этапе и ее перспективы;
- правила техники безопасности на занятиях по самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- правила личной гигиены и навыки закаливания;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- основные правила соревнований (запрещенные приемы и действия).
- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

Уметь:

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики, ориентированные на развитие силовых способностей;
- выполнять специальную физическую подготовку;
- выполнять все виды страховки и самостраховки;
- применять приемы самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома и т.д.);
- выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- выполнять комбинации болевых приемов в борьбе лежа и уходы с болевых приемов;
- четко выполнять поставленные педагогом задачи.

Воспитаны и сформированы:

- силовые качества;
- координационные навыки;
- потребность к регулярным занятиям спортом;
- моральные качества (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм);
- морально-волевые качества (смелость и решительность);
- самодисциплина;

Формы предъявления результатов:

- промежуточная и итоговая аттестация (контрольные нормативы);
- показательные выступления (участие в праздничных концертах, шоу - программах);
- выступление на мероприятиях различного уровня (протоколы, грамоты, дипломы)

Программа разработана с учетом требований

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""

Организация учебно-тренировочного процесса

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы 666 часов. Количество часов в год – 222 часа

Режим работы объединения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. В июне, июле, августе, 1-ю неделю января спортсмены самостоятельно, по заданиям тренера, поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 37 недель и 15 недель работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Борьба самбо»

Срок реализации программы: 3года

№	Наименование модуля программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Всего часов по модулям
		Всего недель	Всего часов	Атт..не д./час.	Всего недель	Всего часов	Атт. нед./ час.	Всего недель	Всего часов	Атт. нед./ час.	
1.	Теоретическая подготовка	2	12		2	12		2	12		36
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	152		24	146		23	140		438
3.	Борьба самбо	9	52		10	58		11	64		174
Всего недель/часов		36	216		36	216		36	216		648
Всего аттестационных недель/ часов				1/6			1/6			1/6	18
Всего по программе с учетом аттестации (недель/часов)		37/222			37/222			37/222			111/666
Виды и формы аттестации		Промежуточная аттестация. Сдача контрольно-переводных нормативов.			Промежуточная аттестация Сдача контрольно-переводных нормативов			Итоговая аттестация. Сдача контрольно-переводных нормативов.			

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Борьба Самбо»

**3.1. Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Борьба самбо»**

№ п/п	Наименование модуля программы	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		теория	практика	Всего	теория	практика	Всего	теория	практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12	12	-	12	12	-	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	146	152	6	140	146	4	136	140
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	90	92	2	88	90	2	86	88
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	2	55	57	2	50	52	1	49	50
2.3.	Контроль физического самочувствия	2	1	3	2	2	4	1	1	2
3	Борьба самбо	6	46	52	8	50	58	5	59	64
3.1	Базовые элементы и приемы борьбы самбо	2	26	28	2	28	30	1	35	36
3.2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	20	24	4	20	24	4	20	24
3.3.	Соревновательная подготовка	-	-	-	2	2	4	-	4	4
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	5	6	1	5	6	1	5	6
	Всего:	23	199	222	25	197	222	22	200	222

3.2. Содержание модулей программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал по теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе подготовки распределяется на три года и содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, бесед, лекций и непосредственно, во время спортивной тренировки, как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические занятия имеют цель – выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный перечень тем теоретических занятий

1-й год обучения.

№ п/п	название темы	содержание	кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России.	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека.	1
2	Спортивная борьба в России.	Борьба старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.	1
3	История борьбы самбо.	История основания борьбы самбо. Отличие борьбы самбо от других видов единоборств. Основоположники борьбы самбо	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения	1

		на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	
6	Врачебный контроль, самоконтроль, врачебный массаж.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.	2
7	Основы техники и тактики борьбы.	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.	1
8	Моральная и психологическая подготовка	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть, как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.	1
9	Физическая подготовка борца.	Понятие об основных физических качествах: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.	2
10	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.	1

2-й год обучения

№ п/п	название темы	содержание	кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России.	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности: оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта.	1
2	История развития борьбы самбо в 40-90 годах 20-го века.	История борьбы самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и	Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели	1

	функций организма спортсмена.	физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станговая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи, жировые отложения, пропорции тела.	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. методика применения основных закаливающих процедур.	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе.	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, врачебный массаж.	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерений пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.	1
7	Основы техники и тактики борьбы.	Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие технические подготовки к проведению приемов.	2
8	Моральная и психологическая подготовка	Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.	1
9	Физическая подготовка борца.	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика способов физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общефизической подготовке.	1

10	Правила соревнований по спортивной борьбе. Организация и проведение соревнований.	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. обязанности и права участников соревнований. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и их оценка.	2
----	---	--	---

3-й год обучения

№ п/п	Название темы	содержание	кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России.	Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России.	1
2	Спортивная борьба в России. История развития борьбы самбо в стране и за рубежом на современном этапе и ее перспективы	Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо, самбо.)	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функций организма спортсмена.	Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая система. Система дыхания, и ее значение для жизнедеятельности организма.	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях по борьбе. Оказание первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов.	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, врачебный массаж.	Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.	1

		Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.	
7	Основы техники и тактики борьбы.	Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» т др.).	1
8	Основы методики обучения и тренировки борца.	Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.	1
9	Моральная и психологическая подготовка	Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, отношения с тренером, врачом, администрацией учреждения).	1
10	Физическая подготовка борца.	Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.	1
12	Правила соревнований по спортивной борьбе. Организация и проведение соревнований.	Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном и командном соревновании.	1

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Основные средства тренировочных воздействий.

1. Обще-развивающие упражнения (с целью создания школы движения).
2. Подвижные игры и игровые упражнения.
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.).
4. Прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей).
6. Спортивно-силовые упражнения.

1-й год обучения

Общефизическая подготовка.

Теоретическая часть. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Выполнение беговых упражнений: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц, спиной вперед, повороты вокруг своей оси в обе стороны; прыжками правым и левым боком; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), то же вперед спиной, боком. Движение руками в основных направлениях, наклоны, повороты, вращение туловищем, тазом, в коленных суставах. Упражнения на гибкость: вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, из положения стоя на коленях, наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Наклоны со скручиванием, махи ногами с наклоном туловища, падение из стойки на руки, на грудь с прогибом, ходьба на голених, закладывая пятку за колени, накаты в положении на борцовском мосту и переднем мосту, забегание на борцовском мосту.

Акробатика.

Теоретическая часть: Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях спортивного зала. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

Подвижные игры.

Теоретическая часть. Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы самбо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на занятиях). Варианты игр: салки, салки, ножки на весу, "крокодильчики". Различные эстафеты, с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, гимнастических скамеек и т.д.

Контроль физического самочувствия

Теоретическая часть. Приемы контроля физического самочувствия.

Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц.

Практическая часть. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

Элементы борьбы Самбо.

Теоретическая часть Основные приемы и элементы борьбы Самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Страховки и само страховки, приемы правильного падения. Основные положения борца: стойка, партер, мост, захваты. Понятие дистанции: дистанция вне захвата; дальняя дистанция; средняя дистанция; ближняя дистанция; дистанция вплотную. Виды захватов: одноименный, разноименный, дальний, ближний. Передвижения с захватами. Перевороты. Базовые элементы и приемы борьбы стоя и лежа. Правила выполнения упражнений. Безопасность выполнения. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть. Изучение и отработка базовых элементов и приемов борьбы самбо. Отработка положений борцов стоя и лежа: стойка левая и правая, устойчивая, подвижная, прямая; захваты средний, дальний, ближний, вплотную. Борцовский мост. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Изучение и отработка страховки на спину и на бок, без партнера и с партнером. Само страховки: при падении на спину, на бок, на руки. Отработка элементов самбо и выполнение страховок и само страховок рекомендуется выполнять на каждом занятии на всех этапах данной программы.

Борьба лежа: *удержания:* сбоку (справа и слева); поперек (справа и слева); *перевороты:* с захватом 2-х рук сбоку (справа и слева); с захватом дальней руки иноги; с захватом на ключ.

Борьба в стойке: *выведение из равновесия* (захват под локти); атакующий в стойке, второй на коленях; оба партнера в стойке;

задняя подножка: (захват под локоть, вторая упирается в плечо); партнер стоит на одном колене; оба в стойке;

передняя подножка: (захват разноименный под локоть и за отворот); партнер стоит на одном колене; оба в стойке.

бросок через бедро: (захват под локоть и за корпус).

Болевые приемы:

на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя после удержания сбоку через бедро;

на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия.

Промежуточная аттестация

Теоретическая часть. Тестовые задания

Практическая часть. Сдача контрольно- переводных нормативов

2-й год обучения

Общефизическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 1-го года обучения; изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Все упражнения, которые выполнялись на 1-м году обучения, повторяются и закрепляются, с добавлением новых упражнений и движений к ним. Все упражнения выполняются с увеличением темпа, усложнениями, с повышением точности и четкости выполнения упражнений.

Беговые упражнения: Бег обычный и с ускорением; бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на носочках ноги вместе; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный присед (гусиный шаг), правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки должны быть на поясе или за головой на затылке, спина прямая).

Упражнения на гибкость, силу, умение держать равновесие: Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка); отжимание из упора лежа. Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпагате. Упражнения на пресс.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; кувырок –полет с места или с разбега. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом грудью к коврику. Упражнения для подсечки: встречные махи руками и ногами; удары подошвой по манекену, по

мячу набивному, сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согнутых в коленях или прямыми; удержание уголка на время.

Акробатика.

Теоретическая часть. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений.

Практическая часть. Стойки: основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад влево(вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях; стойка на голове и лопатках.

Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев, присев на правой ноге, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, Кувырки: в группировке – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок –полет. Перевороты: боком – влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад.

Подвижные игры.

Теоретическая часть. Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Варианты игр: салки, крокодильчики, петушиный бой, регби на коленях. Разные эстафеты с использованием элементов акробатики и общей и специальной физической подготовки. Все игры проводятся с учетом специфики нагрузок, усложнений и выполняемых упражнений 2-го года обучения.

Приемы контроля физического самочувствия.

Теоретическая часть. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль. Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

Практическая часть: Обучение методам элементарных приемов контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульс учащимися у себя при нагрузках и в покое. Знакомство с методами контроля травматизма

при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе, болевых.

Техника борьбы Самбо.

Теоретическая часть. Знакомство, и тренинг базовых приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучение и закрепление навыков страховки, самостраховки, умения правильно падать. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике самбо.

Практическая часть: Повторение и закрепление ранее изученных на 1-ом году обучения страховок и самостраховок, приемов и элементов борьбы самбо и изучение новых:

Борьба лежа:

удержания: сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног;

перевороты: сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка.

Болевые приемы:

на руки: рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги;

на ноги: ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллесова сухожилия в разных вариантах.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Соревновательная подготовка

Теоретическая часть. Правила соревнований

Практическая часть. Применение изученных элементов техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Выработка навыков, планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Промежуточная аттестация

Теоретическая часть. Тестовые задания

Практическая часть. Сдача контрольно- переводных нормативов

3-й год обучения

Общефизическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 2-го года обучения; изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Все упражнения, которые выполнялись на 1-ом и 2-ом годах и описанные выше, должны выполняться с увеличенной амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т. д., с добавлением новых упражнений и движений к ним. Некоторые упражнения могут выполняться с набивными мячами весом от 1 кг до 3 кг, со скакалками или гимнастической палкой. Выполнение упражнений с нагрузкой: наклоны туловища в стойке вперед, назад, вправо, влево, повороты вокруг своей оси, держа набивной мяч или скакалку на вытянутых руках. Сидя, также на вытянутых руках с мячом, наклоны, к широко расставленным ногам, и в середину; повороты в стороны, дотрагиваясь мячом ковра за спиной. Лежа спиной на ковре, руки с мячом вытянуты за головой, поднимая корпус, тянуться мячом к носкам ног. Упражнения на пресс: сидя, упором сзади на кистях, ноги вместе и под углом 45 град., выполняем ножницы (вертикальные, горизонтальные) на счет. Лежа на животе, руки в стороны и правым носком ноги достать левую кисть руки и наоборот (упражнение на скручивание позвоночника).

Из стойки выполнение упражнения “промокашка”: стойка на руках и, прогибаясь, плавно опускаем на ковер последовательно грудь, живот, таз, бедра. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть . Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть. На 3-м году обучения происходит повторение и закрепление пройденного материала, описанного выше (1-ый и 2-ой года обучения), а затем добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие.

Новые упражнения: подтягивание на перекладине от 3 раз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; перекидывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо.

Акробатика.

Теоретическая часть. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского

зала и при работе (занятиях) на ковре. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Повторение и закрепление упражнений 1-го и 2-го годов обучения. Изучение и выполнение новых упражнений: колесо и кувырок вперед; колесо в другую сторону и кувырок назад; колесо попеременно и справа и слева; полет-кувырок через чучело, скамейку, через партнера, лежащего поперек или головой вперед; кувырок назад с выходом на прямые руки и т. д.

Примечание: На данном этапе выполнение новых и сложных упражнений у некоторых обучающихся может присутствовать страх или боязнь их выполнения, поэтому педагог должен настроить и подсказать им, как правильно выполнить данное упражнение и, обязательно, подстраховать.

Подвижные игры.

Теоретическая часть. Повторение знакомых спортивных игр, с небольшим изменением правил, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры.

Практическая часть. Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы самбо в игровой форме. Например: салки – водящий на коленях; крокодильчики – захваты только за ноги; регби на коленях с набивным мячом; петушиный бой; игра “вытолкни из круга”; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражнений.

Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.

Теоретическая часть. Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена дома, на занятиях и после занятий. Навыки закаливания. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

Практическая часть: Методы слежения за пульсом до занятий, во время занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Оработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых

Техника борьбы Самбо.

Теоретическая часть . Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борьбы самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений.

Практическая часть. Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах.

Борьба лежа:

удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища.

перевороты: с захватом 2-х рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на “ключ”; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка: с захватом ноги снаружи; подножка с колен; подножка на пятке;

передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом;

бросок через бедро с разными захватами;

бросок через спину с разными захватами;

подсечки: передняя; боковая;

зацепы: голенью; стопой.

Болевые приемы:

на руки: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча;

на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

Тактика борьбы Самбо.

Теоретическая часть . Знакомство с тактикой борьбы самбо. Объяснение, разбор, показ элементарных приемов тактической борьбы.

Практическая часть: отработка элементарных приемов тактической борьбы. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Правила поведения во внутриучрежденческих и выездных соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года учащиеся принимают участие в двух-четырех соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся как внутри учреждения, с приглашением объединений из других учреждений, так и с выездом в другие организации. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

Итоговая аттестация

Теоретическая часть. Тестовые задания

Практическая часть. Сдача контрольных нормативов

3.3. Система контроля и оценочные материалы программы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

Контроль спортивной подготовки, динамики спортивной подготовки, оценки знаний и умений учащегося осуществляются в форме аттестации:

- текущий контроль успеваемости проводится в октябре-ноябре тренерами-преподавателями;
- промежуточная аттестация проводится в период апрель-май;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Тестовые задания промежуточной, итоговой аттестации по теоретической подготовке

1 год обучения

№п/п	вопросы	варианты ответов
1	Какой год, официально является годом рождения самбо?	1. 1918 2. 1938 3. 1946
2	Когда и кем самбо было признано международным видом спорта?	1. 1949 на сессии МОК 2. 1952 на 6-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН 3. 1966 на конгрессе ФИЛА
3	Как называлась борьба самбо, в период с 1938 по 1946 г	1. Борьба Дзю-Доу 2. Борьба вольного стиля 3. Самозащита без оружия
4	Кто из перечисленных людей, причастен к созданию самбо (один из основателей)?	1. Лебедев Д. А. 2. Спиридонов В. С. 3. Петров А. А.

2год обучения

№п/п	вопросы	варианты ответов
1	Сколько видов оценок, технических приемов в самбо?	1. 5 2. 4 3. 3
2	Какую оценку получит самбист, за удержание в течении 10 секунд?	1. 1 балл 2. 2 балла 3. 4 балла
3	Сколько видов досрочных побед в самбо?	1. 3 2. 2 3. 1
4	Досрочная (чистая победа) «с явным преимуществом» - это разница в счете?	1. 6 баллов 2. 8 баллов 3. 10 баллов

3год обучения

№п/п	вопросы	варианты ответов
1	Прием пищи перед тренировкой должен производиться за...?	1. 20 минут до тренировки 2. 2 часа до тренировки 3. 40 минут до тренировки
2	Что относится к закаливанию организма?	1. Тренировки, связанные с поднятием тяжестей. 2. Тренировка с повышенной интенсивностью 3. Солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.
3	Сон спортсмена подростка должен быть не менее...?	1. 6 часов 2. 9 часов 3. 12 часов
4	Для полноценного отдыха и восстановления в течении недели, необходимо...	1. В выходной день спать не менее 12 часов 2. Засыпать и просыпаться в одно и то же время 3. Ежедневные водные процедуры.

Аттестационные требования по ОФП и СФП

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Год обучения	1			2			3		
Задания	Результат по весовым категориям								
	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	17	13	25	22	17	30	25	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 45 сек (количество раз)	35	30	25	37	32	27	38	33	28
Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	8,7	9,0	8,2	8,4	8,6	8,0	8,2	8,4
Прыжок в длину с места (см)	170	170	160	175	182	165	180	185	170

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Год обучения	1			2			3		
Задания	Результат по весовым категориям (кг)								
	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65	31, 34, 38	42, 46, 50, 55	60, 65, св. 65
Переходы с борцовского моста в упор на: голову, руки, ноги 5 раз(сек)	13	13	14	12	12	13	11	11	12
За бегания вокруг головы 2+2 раза (сек.)	9	10	12	8	9	11	7	8	10
10 бросков на скорость задней подножкой (сек)	28	29	32	26	27	30	24	25	28

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К КОМПЛЕКСАМ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ АТТЕСТАЦИИ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ рук в упоре лежа: выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитываются, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности) возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ПОДЪЕМ туловища из положения лежа на спине: спина находится на полу, руки за головой, ступни зафиксированы. Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 метров: выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

ПРЫЖКИ в длину с места: проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, стопы параллельны, носки на одной линии и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Записывается лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.

ПЕРЕХОДЫ с борцовского моста в упор на: голову, руки, ноги: Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.

ЗА БЕГАНИЯ вокруг головы: Исходное положение – борцовский мост. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост.

БРОСКИ на скорость: оба самбиста в положении правой стойки. Упражнение выполняется за счет правильного выполнения техники приема и сильного рывка. Учитывается количество приемов за определенное время.

Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов фиксируются ежегодно в ведомости сдачи контрольно-переводных нормативов.

БОРЬБА САМБО

1 год обучения				
Задняя подножка	Бросок с захватом 2-х ног	Удержание сбоку	Удержание поперек	Прямой удар задней рукой-защиты от него
2 год обучения				
Передняя подножка	Бросок через бедро	Удержание со стороны головы.	Болевой прием-«рычаг локтя через плечо»	Боковые удары и защиты от них
3 год обучения				
Бросок захватом ноги изнутри	Боковая подсечка	Удержание со стороны ног	Узел локтя поперек	Удушающий прием плечом и предплечьем со спины

Оценка результатов проводится по следующим критериям:
 "высокий уровень", "средний уровень", "низкий уровень".

высокий уровень	демонстрация приема без ошибок с правильным техническим названием
средний уровень	демонстрация приема с небольшими погрешностями с правильным техническим названием
низкий уровень	демонстрация приема с серьезными ошибками и неправильным техническим названием.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Самбо - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Самбо (от «самооборона без оружия») подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 8 баллов больше соперника.

4.1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. по могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-

прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся сформировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа

Часть занятия	Тип занятия			
	Учебный	Учебно-тренировочный	Тренировочный	Контрольный
Вводно-подготовительная	30-40 (мин)	25-30 (мин)	20-25 (мин)	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70 (мин)	55-80(мин)	65-90(мин)	80-110(мин)
Заключительная	10(мин)	10(мин)	5(мин)	10(мин)
Итого:	90-120(мин)	90-120(мин)	90-120(мин)	90-120(мин)

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки не менее 25-70 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, но и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным

решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

***Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств.***

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость- сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

4.2. Система упражнений в самбо.

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. ***Кондиционные упражнения*** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются ***подготовительные упражнения*** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на ***общеподготовительные и специально-подготовительные***.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц

задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой.. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы:

повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через

скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол,

гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед, выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одно ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (тип передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стоим сесть и вернуться в и.п.; сидя — передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); пер ворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной, стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях-руки вверх, отклониться в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках- падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки)руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок), стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. Мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через груд и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади

- падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног).

В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спин к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. С лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибая разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолен, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру — толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону(вперед, о вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.

Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера.

Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногой Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу), Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.)

лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, но ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри)

За столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера, то же с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через г о л о в у. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через с п и н у. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков п р о г и б о м. Падение назад поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в кругу). Для совершенствования подножек распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, перебрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3—4 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные

варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжка переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещений ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упор или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа-махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств, смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо,

согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

4.3. Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и

гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большое внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

4.3.1. Методы воспитания физических качеств

Развитие силы

Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин.

В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в схватке могут проходить на фоне значительной усталости, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения.

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается не-предельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример, можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуются проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем

меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др.

Специальная сила

Специальная сила - способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с инициальной суммарной затратой энергии.

Кик правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений;
- 7) выполнение бросков «с разбега»;
- 8) схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Развитие выносливости

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость самбиста-это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Специальная выносливость

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Развитие быстроты

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

- 1)быстроты реакции;
- 2)соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- 3)частоты смены одних движений другими;
- 4)совершенства выполнения технических действий.

Специальная быстрота.

Специальная быстрота – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Специальная ловкость.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Развитие гибкости.

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Специальная гибкость.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

4.4. Техническая подготовка самбиста

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять, всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рынком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча-разрешенные правилами; кисти, пальцев - запрещенные), узлы (локтя, плеча ущемления (двуглавой мышцы плеча).

Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра узлы (бедро), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со сторон ног, со стороны головы.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

-с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите.

-с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка.

Для того чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты)

многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми борец противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

- I фаза — сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза-подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

4.4.1.Изучение базовой техники самбо

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги. Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри. Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса) с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Броски через спину - захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Броски захватом ноги - боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захвата одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захват пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

4.4.2. Варианты приемов нападения и защит в стойке.

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), и изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, Ножницы;

Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, (разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным зачином бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища).

Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки ни плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов.

Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа.

Пассивные защиты.

Уходы (вращаясь, отжимая рукой и перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь.)

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху.

Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-

под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук о падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, отдельным захватом ног, разнохватом ног.

Бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи, захватом голени снаружи, сгибая ногу, захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками, передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи, мельница, вставая с колен в стойку, мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку.

Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкиванием атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведением из равновесия рынком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, с захватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием.

Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом. Под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в

противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая хват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну НОГУ, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

Защиты от передней подножки: переставляя ногу вперед, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая хват руки, выведением из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом.

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, в колено с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи в темп шагов.

Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноименную ногу сзади с падением.

Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса с заведения, при отступлении противника, одноименной ногой в колено в разноименное бедро (колени).

Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая хват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведения, изнутри подшагивая.

Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая.

Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

Обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

Защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднятие ноги вверх, прыжки на опорной ноге, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

Подхват: с захватом ноги, отшагивая, с падением захватом руки под и нею, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переводом).

Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением. Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи и рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом равноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки.

Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, с подбиванием сзади, обратное бедро.

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз

атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом). Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

4.4.3. Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и СВОЕГО пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжима ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захвата рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом и изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону

захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища.

Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами.

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворога, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь, кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, ухостойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечи из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею и отвороты, угрожая рычагом локтя.

Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел двойной узел ног снизу. *Защиты:* выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгиб поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

4.5. Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные задачи 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в 1-м случае - *атакующая*, во 2-м - *оборонительная*).

Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами,

которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1 *Подавление* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. *Маневрирование* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. *Маскировка* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

4.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

4.6.1. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой

последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения;

спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

4.6.2. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, ПАДЕНИЕ со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последив! могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит перс оценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и

вовремя останавливать стремления занимающихся превысим, разумный предел.

2.Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

3.Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4.У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают:

Чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации*. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1.Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки.

2.Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх;

- а) кувьрки с гирей;
- б) через лежащую на ковре гирю;
- в) через стул, через партнера;
- г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3.Введение новых упражнений, неизвестных учащимся, кажущихся трудными и сложными.

4.Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

5.Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

6.Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые учащийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1.Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т.п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Воспитание выдержки

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого борец может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.

4. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.

5. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолеть головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.

6. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.

7. Режим сна и бодрствования.

8. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанные идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других учащихся;

в) сдерживание игрового азарта;

г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавляя сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, и пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается при воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в

процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки и пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить площадь проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м² (2x2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм.

Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли.

Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации. Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

Воспитание настойчивости

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые, но могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть

достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигаем цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решилась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение оп деленного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчиво направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачи попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Воспитание решительности.

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для самбиста: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки Плана действий.

Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели.

Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично борцом решений может быть различно.

Общая решительность борца совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т. е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т. п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.

2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя

решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7.Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8.Схваток, которые борец начинает без конкретной тактики и плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Воспитание инициативности

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом.

Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Формирование моральных качеств борца.

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Тактичность.

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной

ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей.

Тесно связано с честностью качество, которое называют «*порядочностью*» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены, т.к. не соответствуют требованиям морали и этики борца.

Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач.

Трудолюбие - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Хозяйственность - способность умело и экономно вести «хозяйство». Хозяйство следует понимать как вещи, предметы, принадлежат самбисту или вещи, необходимые для занятий самбо (принадлежат всем).

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности борца.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный борец стремится добиться решения поставленных задач, несмотря на препятствия, учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Гуманизм - это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству.

Борец должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях.

Патриотизм - любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну. Наоборот, человек, получающий в коллективе сильные отрицательные эмоции, теряет качества патриота.

«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния

«Спортивная форма» — это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные процессы, навык автоматизирован не только в деталях, но и в целом как «навык борьбы». Психика спортсмена в данный момент такова, что на каждую ситуацию, складывающуюся в схватке, он реагирует наиболее целесообразными действиями. Следовательно, автоматизация навыка приводит к становлению спортивной формы. Наоборот, наиболее характерным признаком и причиной потери борцом спортивной формы, является нарушение (торможение) навыка. Это происходит в том случае, когда спортсмен не добивается результата своим автоматизированным действием (приемом). Оно сопровождается отрицательными эмоциями, связанными с неудачей. Если таких неудач большое количество, то отрицательные эмоции преобладают и могут распространиться на качество ведения схватки. Ковер «надоедает», пропадает желание тренироваться и участвовать в соревнованиях. В более тяжелых случаях наступает расстройство регулярных процессов возбуждения и торможения в ЦНС, которые выражаются в нарушении сна, аппетита, и даже болезненных состояниях.

Снять первые признаки перетренированности или потери спортивной формы, можно, снижая напряженность тренировочных схваток, подбором партнеров. При этом выполнение приемов и защит на наиболее слабом противнике снимает отрицательные влияния на навык предыдущих влияний.

Одним из признаков возможной потери спортивной формы самбистом, который находится на пике, служат мелкие, незначительные трап мы, неправильная реакция на ситуацию. В этом случае следует снижать нагрузки. Также субъективным признаком возможной в ближайшее время потери формы служит неоправданное ощущение «силы». Оно происходит от повышенного тонуса.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

5.1. Литература для педагогов

1. Борьба самбо – примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., ФиС., 2005 г.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001 г.
3. Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. - М. Советский спорт, 2007г.
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование. - М.: ФиС, 1984.
5. Матвеев В.В. Введение в теорию физической культуры. - М.: ФиС, 1983.
6. Верхошанский В.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. - М.: ФиС, 1984.
7. Ионов Ф.С., Чумаков С.М. Индивидуальное планирование тренировки борца самбиста. - М.: 1986
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
9. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировки. - М.: ИСС, 2002.
10. Чумаков Е.М. Борьба самбо. - М.: ФиС, 1985.
11. Харлампиев А.А. Система самбо. - Фаир-Пресс, 2002

5.2. Литература для учащихся

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001 г.
1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981.
2. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л. Специализированные подвижные игры - единоборства. - Минск: Четыре четверти, 1998.
3. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС. 1984.
4. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978.
5. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979.
6. Шиян В.В, Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН 1997.

5.3. Интернет ресурсы

1. www.wrestus.ru – Федерация спортивной борьбы России.
2. sambo.ru - Интернет-Сайт Всероссийской федерации самбо
3. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа – свободный.
4. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». <http://sambo-70.ru>. Режим доступа – свободный.
5. Статья в википедии Самбо. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>. Режим доступа свободный.
6. Федерация самбо Москвы. <http://mossambo.ru>. Режим доступа – свободный.