

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» р п Култук**

Принята на заседании  
педагогического совета  
26 января 2023г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №7»  
р п Култук **Облакова И.А.**

26 января 2023г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
по спортивным единоборствам (самбо)**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор:**

- тренер-преподаватель по самбо,  
высшая квалификационная категория  
Апосов Евгений Валерьевич

**Рецензенты:**

- заместитель директора по УВР  
МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»  
Володченко Ольга Владимировна.

Слюдянка  
2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	6
4. Учебный план – график распределения учебных часов на учебный год .....	9
5. Система контроля и зачетные требования.....	75
6. Перечень информационного обеспечения.....	76

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г. № 41.

В МБОУ «СОШ №7» р п Култук данная программа планируется к реализации с декабря 2022 года по виду спорта: самбо.

Настоящая программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

В программе определены цель и задачи.

**ЦЕЛЬ:**

Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых спортивным единоборствам;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Общеразвивающая программа дополнительного образования предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 6 до 17 лет (без ограничения возраста на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ»).

Срок обучения по программе - 1 год.

Наполняемость группы: 15 человек .

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

**ТРЕБОВАНИЯ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(в академических часах)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	15	15	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	312

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет

содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по виду спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований.

Срок обучения 1 год.

- 1 История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире. (1 час)
- 2 Основы философии и психологии спортивных единоборств (1 час)
- 3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. (1 час)
- 4 Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта. (2 часа)
- 5 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. (1 час)
- 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны (1 час)
- 7 Строение и функции организма (2 часа)
- 8 Гигиенические знания, умения и навыки (2 часа)
- 9 Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни (2 часа)
- 10 Основы спортивного питания (1 час)
- 11 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (1 час)
- 12 Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта (1 час)
- 13 Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта (28 часов)
- 14 Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь). (14 часов)
- 15 Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности (30 часов)
- 16 Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) (70 часов)
- 17 Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях (8 часов)
- 18 Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств (17 часов)
- 19 Повышение уровня функциональной подготовленности (17 часов)
- 20 Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок (7 часов)
- 21 Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта (7 часов)
- 22 Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр (3 часа)
- 23 Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр (10 часов)
- 24 Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений (1 час)

- 25 Навыки сохранения собственной физической формы (2 часа)
- 26 Освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта (18 часов)
- 27 Владение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника (2 часа)
- 28 Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий (2 часа)
- 29 Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников (3 часа)
- 30 Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности (3 часа)
- 31 Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена (3 Часа)
- 32 Умение концентрировать внимание в ходе поединка (3 часа)
- 33 Самостоятельная работа (31 час)

#### **Методические рекомендации по теоретической подготовке**

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

8. На этапе СОГ необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о виде спорта, истории и предназначению. В группах СОГ знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

#### **Предметная область:**

**«Теория и методика физической культуры и спорта»**

## **История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире**

- Характеристика выбранного вида спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном мире**

- Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта**

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных игр.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажерных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы философии и психологии спортивных единоборств;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители вида спорта.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышении мастерства.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- Правила избранных видов спорта;
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### **Строение и функции организма**

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.
- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

#### **Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### **Основы спортивного питания**

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;



- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде обучающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

#### **Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта**

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

#### **Предметная область:**

##### **«Общая и специальная физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина

физической работоспособности PWC<sub>170</sub>. Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

### **Тренировочные задания для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

### **Строевые упражнения**

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей данного вида спорта особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

### **Развития быстроты и скоростных качеств**

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

развивая максимальную скорость;

развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

### **Развитие общей, силовой и специальной выносливости**

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

### **Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, используем спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

#### **Предметная область:**

**«Избранный вид спорта»**

### **СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Тренировка — составная часть подготовки самбистов, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность самбистов к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка самбистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка характеризует процесс обучения самбистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники самбо.

В технической подготовке самбистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению самбистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в самбо.

Техника в самбо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями самбистов.

В технике самбо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности самбистов (не принципиальные).

Главное звено в технике броска — выведение из равновесия

Японские специалисты выделяют две особенности техники современного самбо:

общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих (Т. Kasaki).

### **Требования к технике самбо**

Результативность — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности самбистов.

Стабильность — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность — рациональное использование энергии и усилий самбистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника самбо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

Для полноты представлений о техническом арсенале самбо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан». Выделенные 5 групп бросков включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим самбистом (тори) — стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

а) Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего самбиста. К ним относятся подножки, подсеки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

б) Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего самбиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

в) Броски туловищем — при выполнении которых самбист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

### **Формирование двигательных навыков в самбо**

Самбисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения самбистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от самбистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Признаки того, что техника освоена самбистами на уровне двигательного умения, заключаются в следующем: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов; в) низкая слаженность движений, приводящая к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Несмотря на то, что самбисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно. По П. Я. Гальперину, если мы повышаем требования к действию, то приходится переучиваться, потому что многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает.

По мере многократного повторения самбистами действия оно становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, у самбистов отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

### **Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков**

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования навыков у самбистов, являются:

а) врожденные способности — они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий самбо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных самбо;

б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация), который предполагает имеющиеся у самбистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);

в) статокINETическая устойчивость — состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др.

Тренеры-преподаватели в процессе организации технической подготовки должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать

определенное влияние на усвоение других. Это так называемый перенос навыков. В самбо выделяют следующие разновидности переноса навыков.

Положительный перенос навыков определяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего.

Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен.

Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват.

Перенос навыка в тренировке самбистов может иметь различный характер.

— Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у самбистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.

— Взаимный перенос наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.

— Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

— Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у самбистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

— Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в самбо планируется система специально-подготовительных упражнений.

— Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

— Перекрестный перенос — это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по самбо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса - в рамках одного или серии занятий и при подборе систем специально-подготовительных упражнений.

Процесс обучения техническому действию в самбо условно делится на 3 этапа.

Этап начального разучивания (у самбистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии самбистов; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: самбистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения самбистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении самбистов с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся самбо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике у юных самбистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении самбистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет самбист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у самбистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

а) осмысливание задачи обучения (юные самбисты должны понять основу техники);

б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение самбистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у самбистов готовности к практическому разучиванию двигательного действия.

Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия - определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых самбистам при освоении нового действия.

Психическая готовность — определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх к падениям делает невозможным качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

### **Этапы технической подготовки в самбо**

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годовых циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего самбиста можно выделить 3 этапа технической подготовки.

I этап совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка самбистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав



соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у самбистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы). Техническая подготовка самбистов на этом этапе направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

III этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка самбистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

#### **Фоновая ошибка в технике броска**

На всех этапах технической подготовки самбистов следует избегать двигательных ошибок. В самбо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели по самбо знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В подготовке самбистов встречаются несколько видов ошибок: технические ошибки, связанные со структурой действия, тактические ошибки, искажающие смысловую сторону действия, и фоновые ошибки - ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе у самбистов в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них — фоновые.

#### **Особенности технической подготовки самбистов детско-юношеского возраста**

Основой в изучении техники самбо с самбистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения самбистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у самбистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных самбистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных самбистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у самбистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правой — справа, у левой — слева) независимо от возраста самбистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается самбистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к самбистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию»,

направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые самбисты должны были освоить.

Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных самбистов комбинационного стиля противоборства.

Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у самбистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов (А. И. Иванов).

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше самбисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добываясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

### Виды тактики в самбо

В теории борьбы самбо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

#### 1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку самбиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке самбистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает самбистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность самбистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике самбо. Соревнования, в которых «проверяются»

наработанные умения и навыки, очень важны для самбистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Наступательная тактика в эпизоде поединка

Тактическое мастерство самбистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в самбо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке самбистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности самбиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Контратакующая тактика в эпизоде поединка

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики самбисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия самбиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется самбистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

2. Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником.

Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью самбистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика в эпизоде поединка

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию самбиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

### 3. Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в самбо неотделим от степени освоенности самбистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями самбиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий самбист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться самбистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;
- в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

### **Анализ структуры тактических действий при проведении бросков в самбо**

В самбо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически. Обычно тактико-технические действия в самбо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на 2 фазы: первая — предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая — собственно прием. Критерием мастерства самбистов является умение выполнять их при различных сбивающих факторах и, прежде всего, сопротивлении соперника.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков, тренеру-преподавателю нужно не только объяснить и показать технику выполнения движения в стандартных условиях, но и возможность его применения в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели. Согласно положениям концепции П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действий и понятий при анализе тактико-технических действий при выполнении броска целесообразно выделить их информационно-наглядную модель, включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действия.

Ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звена. Аналитическое звено включает осознание обучаемыми двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике выполнения тактического действия, выделение главных моментов концентрации внимания (основных опорных точек — ООТ) в изучаемом тактическом действии.

Выполнение броска при воздействии сбивающих факторов (сопротивление соперника, наличие зрителей, судейство)

Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для выполнения бросков, технические особенности их выполнения, рассмотрение изучаемых тактических действий в единстве с проведением приема.

Исполнительная часть включает выполнение изучаемых тактических действий в стандартных условиях, когда каждый самбист решает двигательную задачу без активного сопротивления партнера. Решение двигательной задачи в усложненных условиях предусматривает наличие постепенно усложняющихся сбивающих факторов. В зависимости от заданного способа тактического действия, самбисты применяют самостоятельный выбор вида или характера тактического действия, наиболее подходящего к данной ситуации.

Демонстрация техники с акцентом на главных моментах Контрольно-корректировочная часть осуществляет контроль за выполнением тактического действия. Тренер-преподаватель оценивает правильность техники выполнения тактического действия, самбисты проводят рефлексивный анализ способа решения двигательной задачи, дают экспертные оценки действий партнеров для определения степени согласованности тактического действия и выполняемого броска. При контроле также учитывается результативность применения тактического действия в условиях обоюдного сопротивления.

### **Основные подходы к преобразованию тактических действий**

Тактические действия при проведении бросков часто описаны в общем виде или в виде перечня условий, способствующих созданию благоприятных ситуаций, выражающихся: в преодолении оборонительных усилий соперника; в потере им равновесия в конкретном направлении; в провоцировании соперника на конкретные

действия (захваты, перемещения, защиту, нападение); в использовании его усилий при проведении броска.

При проведении бросков выделяют следующие способы тактических действий:

выведение из равновесия, угроза, сковывание, повторная атака, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить).

Преобразование тактических действий — это изменение их формы. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического действия в другую.

Для изучения особенностей тактических действий необходимо их преобразовать, в частности тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия.

Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с самбистами различного возраста на основе ориентировочной основы действия (ООД).

Выделены несколько типов ООД.

ООД атакующего характера направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска.

Угроза атакующего характера — это активные действия, вынуждающие соперника защищаться, или преодоление его защитных действий.

Сковывание атакующего характера — это активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника, защищаясь от сковывания, он отвлекается, чем создает условия для проведения броска.

Выведение из равновесия атакующего характера — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска. Вызов атакующего характера — это действия способствующие ослаблению внимания соперника и вызванные его защитными действиями.

Повторная атака — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска.

ООД обманного характера провоцирует соперника на конкретные действия (захват, направление перемещения, бросок) и использование усилий противника для выполнения броска.

Угроза обманного характера — это действия, направленные на переключение внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска.

Сковывание обманного характера — это действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания что способствует расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию.

Вызов обманного характера — это действия, способствующие провоцированию соперника на активные действия, которые помогают выполнению планируемого броска.

Повторная атака обманного характера — это действие в направлении, противоположном основному броску (например, попытка выполнить бросок влево), что вызывает активное противодействие соперника и ослабляет его реакцию на проведение атаки в другом направлении к повторной атаке (иногда без смены захвата) соперник часто не готов.

ООД оборонительного характера направлена на срыв атаки соперника Угроза оборонительного характера — это ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

Сковывание атакующего характера

Сковывание оборонительного характера — это ответные действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера — это ответные действия на атаку соперника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска.

Вызов оборонительно характера — это действия, при помощи которых соперник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение.

Провоцирование соперника на захват

Ложная атака — это ответные действия на атаку соперника, имеющие цель замаскировать усталость.

Срыв атаки соперника сковыванием

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию благоприятной ситуации для проведения основного.

### **Тактические действия посредством захвата**

Сковывание атакующего характера захватом — это действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

Выведение из равновесия атакующего характера

Выведение из равновесия атакующего характера захватом — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска.

Вызов атакующего характера захватом — это действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание.

Вызов захватом

Повторная атака захватом — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи выполняемого захвата.

Сковывание обманного характера захватом — это действия, ограничивающие подвижность звеньев тела соперника, защищаясь от которых он легко и быстро освобождает одно из звеньев тела (руку) от сковывающего захвата, что создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Сковывание захватом

Выведение из равновесия обманного характера захватом — это действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях - «раздергивание», что вызывает его растерянность.

Вызов обманного характера захватом — это действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

Вызов захватом

Повторная атака обманного характера захватом — это действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется, быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска.

Сковывание оборонительного характера захватом — это ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника (руки) или нескольких звеньев (рука, туловище).

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом — это ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска.

Вызов оборонительного характера захватом — это действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему неудобно выполнить бросок.

Ложная атака захватом — это действия, заключающиеся в смене и разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, дальняя), стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затрудняет проведение броска.

### **Тактические действия посредством перемещения**

Угроза атакующего характера перемещением — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска.

Угроза перемещением

Сковывание атакующего характера перемещением — это действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что вызывает его защитную реакцию.

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением — это операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением — это действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера перемещением — это действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает того двигаться в направлении выполняемого броска.

Сковывание обманного характера перемещением — это действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, соперник начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением — это действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением — это действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением — это ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением — это действия, провоцирующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

### **Тактические действия посредством броска**

Угроза атакующего характера броском — это действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же направлении, что и основного, от подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок.



Вызов атакующего характера броском — это действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

Повторная атака броском — это действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском — это действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для проведения основного броска.

Угроза зацепом изнутри

Вызов обманного характера броском — это действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать, противник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском — это действия, направленные на выполнение нескольких (2–3) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском — это ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском — это действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском — это ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с самбистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных самбистов 10-12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В учебно-тренировочном процессе самбистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые — угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности самбистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

### **Особенности тактической подготовки самбистов детско-юношеского возраста**

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки самбистов:

- 1) Изучить общие положения тактики самбо.
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства.
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки самбистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; сфорой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Тактическое мышление в поединке

В тактической подготовке самбистов выделены 3 основных раздела:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;

2) тактические умения и навыки самбистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

### **Виды тактических упражнений**

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются самбистами в 3 этапа:

I этап — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

II этап — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему самбисту или произвольно);

III этап — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У самбистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности самбистов.

### **Физическая подготовка**

Занятия самбо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. В исследованиях К. В. Чедова (2006) установлено, что самбисты 10–12 лет опережают подростков, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, по ряду показателей: количество отжиманий преобладает на 5,8 %; результаты в прыжках в

длину с места выше на 11,4 %; время удержания виса на перекладине согнув руки у самбистов продолжительнее на 11,4 %, чем у большинства школьников.

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности самбистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физические качества самбистов определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые:

— проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель);

— имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики. Физические качества самбистов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы. Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

Двигательные способности рассматриваются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей к занятиям избранным видом спорта.

Двигательные способности к занятиям самбо у разных детей не одинаковы. В основе различий лежат: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов, зрелость отдельных областей коры головного мозга и др.), биологические особенности (эндокринная регуляция обмена веществ, особенности биологического окисления), антропометрические особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса жировой и мышечной тканей), генетические особенности.

Двигательные способности у обучающихся самбо делятся на 2 вида: первый объединяет кондиционные или энергетические способности (в традиционном понимании — физические); ко второму виду относятся координационные способности, обусловленные психофизиологией организма.

Специалистам, работающим с самбистами детско-юношеского возраста, нужно учитывать ряд рекомендаций. С одной стороны, важно понимать, что невозможно развить у обучающихся самбо те способности, задатков к которым нет. С другой, в теории физического воспитания существуют данные о взаимосвязи между физическими качествами — их «переносе». В подготовке самбистов «перенос» физических качеств может иметь следующие виды:

Положительный «перенос» наблюдается тогда, когда высокий уровень развития определенного физического качества позволяет повысить уровень проявления других.

Например, целенаправленное повышение уровня быстроты у занимающихся самбо 9-10-летнего возраста позволяет повысить у них уровень силы и выносливости.

Перекрестный «перенос» обычно реализуется у самбистов, выполняющих технические действия только в удобную сторону, в этом случае сила мышц незначительно возрастает на другой (не ведущей) стороне. Это показывает необходимость выполнения самбистами детско-юношеского возраста приемов в обе стороны. С увеличением стажа занятия эффект такого переноса снижается.

«Перенос» физических качеств может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. В спорте не может быть решена задача одновременного достижения наивысших показателей проявления нескольких физических качеств, например, максимальной силы и общей выносливости, также известно, что высокие показатели силы тормозят развитие гибкости. В то же время низкий уровень развития одного физического качества снижает развитие другого. Например, специальная

выносливость возрастает только у самбистов, имеющих прочный фундамент общей выносливости.

Исследования показывают, что реально специалисты в области спорта, и самбо в частности, основное внимание уделяют одаренным детям, за счет которых в группах подготовки возрастают средние показатели физического развития и подготовленности обучающихся. Несомненно, что все обучающиеся не могут иметь высокую одаренность к избранному виду спорта. Раскрыть в себе способности к самбо возможно при организации планомерного и систематического процесса подготовки. Для этого необходимо избегать форсированной подготовки в занятиях с юными самбоистами (в группах начальной подготовки) — следует тщательно дозировать объем и интенсивность специфических упражнений самбо. Несмотря на то, что их применение иногда приводит к более быстрым результатам и спортивному совершенствованию, у обучающихся самбо часто проявляются негативные последствия: травматизм; снижение интереса к занятиям вследствие однообразных упражнений; отсутствие гармонии в развитии мышечных групп, нарушается физический рост и биологическое равновесие в организме. В результате отдельных негативных воздействий многие потенциально способные самбисты оставляют спортивные занятия еще до полного раскрытия своих способностей.

Важнейшим условием, подтверждающим необходимость серьезной физической подготовки самбистов, является необходимость профилактики и снижения травматизма среди обучающихся. Физическая подготовленность необходима самбистам не только для овладения рациональной техникой движений, роста спортивного мастерства, но и для поддержания должного уровня здоровья.

Физическая подготовленность самбистов — это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Для повышения физической подготовленности самбистов применяют такие методики развития физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов. При разработке методики развития физического качества для самбистов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

- поставить педагогическую задачу, — для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы самбистов или конкретного спортсмена;

- подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе самбистов с учетом возраста обучающихся;

- оставить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий самбо с учетом изменений в уровне физической подготовленности обучающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

- определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

- установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации самбистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

### **Особенности физической подготовки самбистов детско-юношеского возраста** **Силовая подготовка самбистов**

Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности самбистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются неопредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у самбистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона — мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа — композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбистов состоят в следующем:

1. Сформировать основы для адаптации организма обучающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у обучающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

### **Особенности силовой подготовки самбистов**

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста самбистов. Сенситивными (чувствительными) периодами воздействия упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

— высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся самбо возможен в 9-10 лет у девочек, в 10-11 лет у мальчиков и в 16-17 лет у всех обучающихся;

— прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10-11 лет;

— скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10-11 и в 14-16 лет, у девочек — в 11-12 лет.

Определено, что к 10-11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики, обучающиеся самбо, почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средствами развития силы самбистов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату,

поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением — сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др.

Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника.

Выполнение удержания требует проявления значительной силы

Методами развития силы являются: методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

При организации процесса силовой подготовки самбистов тренеру-преподавателю следует учитывать общие рекомендации:

— Необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.

— Постепенно повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

— Точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

— Подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).

— Следить за дыханием — не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопредельными отягощениями.

— Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.

— Систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

— При выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

— Для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

— Ограничение количества глубоких приседаний с отягощениями для профилактики травм коленных суставов.

— Выполнять упражнения с предельным и околопредельным отягощениями только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

— Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, — оптимальным будет 60-70% от глубокого вдоха; избегать продолжительных натуживаний.

— Немедленно прекратить выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках, или суставах.

### **Скоростная подготовка самбистов**

Быстрота (скоростные способности) определяет способность самбистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в 3 видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у самбистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей самбистов зависит от определенных факторов.

На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

### **Особенности скоростной подготовки самбистов**

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у самбистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У обучающихся самбо от 11–12 до 14–15 лет (девушки) и до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения — относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей — повторный.

Тренерам-преподавателям следует обращать внимание на общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки самбистов.

— Установлено, что большинство травм при занятиях самбистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных уроков. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

— Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность, помимо этого происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц может привести к травмам.

— При возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

### **Скоростная подготовка самбистов детско-юношеского возраста**

Задачи скоростной подготовки самбистов:

1. Повышать скорость ациклических движений.
2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.
3. Увеличивать темп движений.

На этапе предварительной подготовки самбистов (возраст занимающихся 10–12 лет) проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки юных самбистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед обучающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных самбистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций у юных самбистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10 — 30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для развития скорости, необходимо ориентировать юных самбистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводиться до снижения у самбистов скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций у самбистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, т. е. сначала надо учить занимающихся ответной реакции на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у юных самбистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных самбистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания (на основе средств самбо).



Темп движений и скорость ациклического движения (поворот, бросок) развивают у самбистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Для юных самбистов ставится задача выполнять упражнение с максимальной скоростью.

В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

На этапе начальной специализации перед самбистами 12–14 лет ставятся специализированные задачи развития скоростных способностей.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения самбистами упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных самбистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Тренерам-преподавателям рекомендуется применять такой подход при совершенствовании самбистами скорости преследования партнера после броска, когда заранее обуславливается способ выполнения конкретного удержания, болевого приема.

Скорость двигательных реакций у самбистов повышается с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций у самбистов в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона двигательных умений и навыков самбистов. И определяется не просто набором освоенных приемов самбо, а возможностью их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в самбо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий. Реакции выбора у самбистов 12–14 лет совершенствуются в 2 направлениях. Первое заключается в формировании умения предугадывать действия партнера (соперника), используя при этом познотоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Таким образом, у самбистов возможно формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке. Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных действий самбистов. Например, сначала совершенствуется ответ на 1 известное действие, затем на 2 действия партнера. Перед самбистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективное. По мере совершенствования, необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.

На скоростные способности самбистов положительно влияют средства других видов спорта.

Частота движений в самбо очень важна для ведения поединка в высоком темпе.

Скорость движений самбистов зависит от динамической силы, гибкости, освоенности техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя беговые упражнения, прыжки на скакалке, перемещения самбистов.

На этапе углубленной спортивной специализации у самбистов 14–16 лет показатели скорости движений могут сравниваться с показателями взрослых спортсменов.

Методика развития скорости простых реакций для самбистов этого возраста предусматривает ряд вариантов. Основной вариант — освоение техники движения, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще

проявляется в «стандартных» положениях самбо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты реакции необходимо целенаправленно совершенствовать потому, что именно низкая скорость действия в таких ситуациях часто лишает самбистов победы.

Есть и другие варианты развития скоростных способностей:

а) Выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры.

б) Комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций строится на освоении самбистами различных двигательных умений и навыков.

— Освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные).

— Научиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов и сочетать ее восприятие и двигательной ответ.

— Постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если тренер-преподаватель сначала предупреждает самбиста, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом, то после этого спортсмен будет предупрежден: «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут совершенствоваться годами, особенно если учитывать широкий диапазон техники в самбо. Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора.

— Стремиться к высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

— Вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в т. ч. и внесение тренером-преподавателем оперативных коррекций в действия обучаемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

— Дополнять занятия самбистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, быстроте перемещения, что требует уменьшения времени реагирования. Скоростные способности самбистов 14-16-летнего возраста возможно совершенствовать при помощи средств других видов спорта.

Для самбистов различного возраста требуется регламентировать параметры скоростных нагрузок.

В процессе организации скоростной подготовки самбистов следует избегать следующих методических ошибок:

— выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;

— недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;

— резкое увеличение объема скоростных упражнений;

— недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;

— перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;

— недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;

— выполнение скоростных упражнений на фойе физического или координационного утомления.

### **Развитие выносливости самбистов**

Выносливость — это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают 2 вида выносливости. Общая выносливость — это способность самбистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость самбистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков самбистов;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбистов;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией самбистов на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости самбистов:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости самбистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке самбистов учебно-тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более

длительная работа (3–4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3–5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

### **Особенности проявления выносливости у самбистов**

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8–9 до 10 лет, с 11 до 12 лет, с 14 до 15 лет. Девочки проявляют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет. Скоростная выносливость у мальчиков имеет высокие темпы прироста в возрасте от 13–14 до 15–16 лет.

Для повышения уровня выносливости у самбистов следует соблюдать некоторые рекомендации. Средства развития выносливости у самбистов должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья. Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе самбистов, должны соответствовать индивидуальным возможностям обучающихся. Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. В занятиях с самбистами не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. У недостаточно подготовленных самбистов это будет вызывать перенапряжение сердца.

### **Координационная подготовка самбистов**

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Н. И. Бернштейн писал о том, что из всех физических качеств ловкость является «козырной картой» и бьет все остальные масти. Тренеры-преподаватели по самбо при спортивном отборе занимающихся и переводе самбистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, обучающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей самбистов зависит от различных факторов. Важнейший — двигательная память (запоминание и воссоздание движений)

охватывает у самбистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

Важный фактор — межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

### **Особенности координационной подготовки самбистов**

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у самбистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у самбисток в возрасте от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации — в 13–14 лет (самбисты) и в 11–12 (самбистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся самбо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных самбистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Задачи координационной подготовки самбистов.

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий самбо и других видов спорта.

2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.

3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов самбо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности самбистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

В процессе повышения уровня координационных способностей у самбистов детско-юношеского возраста необходимо учитывать следующие рекомендации:

— перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;

— скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так и в системе смежных занятий;

— при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

### **Развитие гибкости самбистов**

Гибкость — это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У самбистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость — упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость — упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у юных самбистов

Гибкость у самбистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у самбистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости самбистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий самбо.

3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

Полумост

В учебно-тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение самбистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе самбистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой.

Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый самбист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого обучающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у самбистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц самбистов обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

### **Развитие гибкости у самбистов детско-юношеского возраста**

Для повышения уровня гибкости самбистам необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30 % от развивающей и доводить амплитуду движений до 80 — 90 % от максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. Для самбистов 14–16 лет количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставах до 40–60 повторений.

У самбистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность обучающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у самбистов необходимо использовать комплексы упражнений двух видов.

1. Комплекс упражнений избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6–8 упражнений, например на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8–10 мин.

Комплекс упражнений избирательного воздействия на гибкость самбистов

Исходное положение — стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь-наружу.

Исходное положение — широкая стойка, руки за голову, повороты туловища вправо-влево.

Исходное положение — стойка, ноги вместе, наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

Исходное положение — широкая стойка, руки за голову, попеременные наклоны к правой и левой ноге.

Исходное положение — широкая стойка, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево.

2. Комплекс упражнений смешанного воздействия, например, на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения 12–16 мин., количество упражнений — 8–10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, вращения, наклоны, махи и др.

Упражнения на гибкость в учебно-тренировочном процессе самбистов применяются в следующей последовательности:

а) однократные активные упражнения — сначала выполняются маховые движения и только после этого маховые движения с отягощением (незначительным);

б) пассивные упражнения самбисты сначала выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Фиксация положения, можно дополнить наклоном вперед

Для повышения гибкости у самбистов детско-юношеского возраста рекомендуется применять стретчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме — растягивание мышц в определенном исходном положении с длительной паузой фиксации позы. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у самбистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для самбистов 10–12 лет рекомендуется удержание позы в упражнении от 10 до 20 с, у обучающихся с 13–14 лет продолжительность фиксации позы возрастает от 20 до 60 с. Каждое упражнение необходимо повторять 2 — 6 раз, отдых между повторениями 20–60 с. В одном комплексе — от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс занимает 10–20 мин.

Отдых — активный или пассивный.

Статический режим работы мышц

Комплекс упражнений на гибкость в статическом режиме

Исходное положение — сед ноги врозь, руки в стороны.

Исходное положение — барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

Исходное положение — сед ноги врозь, правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить вверх, то же на другой стороне.

Исходное положение — сед ноги вместе, наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

Исходное положение — основная стойка, наклон вперед, лбом коснуться колен.

Исходное положение — стоя на правой ноге, левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

### **Комплексная оценка физической подготовленности самбистов**

Успешность подготовки самбистов в детско-юношеском возрасте (выполнение аттестационных требований, участие в соревнованиях) не несет прямой информации об уровне их физической подготовленности. В учебно-тренировочном процессе самбистов регулярно проводится контроль за уровнем физической подготовленности, в соревновательных условиях такой контроль нецелесообразен.

В практике работы с самбистами применяются тесты, отличающиеся (или тесты схожие) с соревновательным действием. И те и другие виды тестов должны воспроизводить специфические условия противоборства по показателям проявления физических качеств. Известно, что нагрузки, выполняемые самбистами в тренировочной и соревновательной деятельности, могут находиться в разных зонах относительной мощности и имеют различные биохимические характеристики.

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности самбистов выделяются следующие нагрузки различной направленности.

а) Нагрузки анаэробно-алактатной направленности стимулируют развитие скоростных и скоростно-силовых способностей самбистов. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне относительной мощности не превышает 120–150 с в одном учебно-тренировочном уроке.

б) Нагрузки анаэробно-гликолитической направленности стимулируют у самбистов развитие специальной выносливости. Суммарная тренировочная работа самбистов в этой зоне не превышает 10–15 мин в одном уроке. Соревновательная деятельность в этой зоне относительной мощности продолжается от 30 с до 5 мин.

в) Нагрузки смешанной анаэробно-аэробной направленности усиливают развитие специальной и силовой выносливости у самбистов.

Работоспособность самбистов при выполнении заданий в разных зонах относительной мощности можно оценить с помощью тестирования. Физическая подготовленность (общая и специальная) у самбистов может определяться по комплексным тестам, включающим общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения, применяемые в тестировании самбистов, могут выполняться в тех же режимах мышечной деятельности, что и соревновательные или специально-подготовительные. Специально-подготовительные упражнения, используемые в качестве тестовых заданий, обычно включают элементы соревновательных действий самбо (подготовительные действия, варианты технических действий, фрагменты основных действий и комбинаций). Применение в тестах этих средств позволит установить у испытуемых как общую, так и специальную физическую



подготовленность. Обычно для самбистов детского и подросткового возрастов ведущее значение оказывает общая физическая подготовленность, для юношей важнее специальная подготовленность.

### **Выявление общей физической подготовленности самбистов**

Общая физическая подготовленность самбистов

- определяется комплексными методами тестирования;
- полученные результаты дают основу для коррекции подготовки, планирования тренировочных нагрузок, отбора способных самбистов (учитывая при этом их антропометрические особенности и личностные качества);
- результаты влияют на индивидуализацию подготовки самбистов и показывают готовность конкретного спортсмена к специализированной подготовке;
- сопоставление результатов подготовленности самбистов и усредненных показателей позволяет активизировать деятельность занимающихся на самостоятельную подготовку, повысить их дисциплинированность.

## **ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Под психической подготовкой самбистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность различного возраста самбистов направлена на достижение и проявление высокой работоспособности — состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

- протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания — более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
- способность самбистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции. Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях самбистам необходимо соблюдать ряд требований.

Концентрация перед поединком

а) Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников). Соблюдение этого требования позволит расширить границы потенциальных возможностей обучающихся. Экспериментально установлено, что занятия самбо детей и подростков содействуют адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях (М. П. Дебердеев).

б) Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником). Обращать внимание самбистов на это требование необходимо с младшего возраста. Определено, что эффективность атакующих

действий самбистов 12–14 лет имеет наибольшие величины, у них же отмечена самая низкая эффективность защитных действий (А. И. Иванов).

в) Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.

У самбистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации. В противоборстве важна внимательность, известно, что хороший спортсмен всегда ожидает неожиданности (П. Я. Гальперин).

г) Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность). Установлено, что спортивная деятельность в самбо, требуя проявления тревожности и агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности, приводит к их регулированию (З. К. Чермит).

Успешность выступлений самбистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Самбисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции. В воспитательной работе японских тренеров по самбо один из важных аспектов — поведение воспитанников после выигранного поединка. Радоваться эмоционально не принято, это оскорбляет чувства проигравшего соперника.

Принято различать 3 основных вида психической подготовки самбистов, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психическая подготовка — в обобщенном виде представляет психическую адаптацию самбиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях. Первое предполагает обучение самбистов приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий. Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

Специальная психическая подготовка к соревнованиям направлена прежде всего на формирование готовности самбиста к эффективной соревновательной деятельности.

Очень важно, чтобы планируемый самбисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость. Специальная психическая подготовка направлена на решение следующих задач:

— формирование у самбистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

— преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

— психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

— создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у самбистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в самбо должны быть направлены на создание психической защиты у

обучающихся различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

### **Воспитательная работа и психическая подготовка самбистов детско-юношеского возраста**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса самбистов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия самбо, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственно-волевых качеств, а с другой, способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию (И.В.Зуб).

Личностные и индивидуальные особенности у самбистов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Для тренеров-преподавателей по самбо важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе подготовки самбистов. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств юных самбистов.

Тренеры-преподаватели, работающие с самбистами младшего возраста, часто испытывают сложности с воспитанием обучающихся. Это связано с тем, что самбисты находятся на тренировках фиксированное время, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая воспитывающее (положительное или отрицательное) воздействие. Следует помнить, что если детей не воспитывать, так дети и не развиваются, они растут, но не приобретают определенных навыков поведения, элементарных движений (П. Я. Гальперин). Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера самбистов эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

### **Нравственное воспитание самбистов**

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение самбистов в спортивной подготовке и в быту. Нравственные нормы у самбистов детско-юношеского возраста формируются под воздействием воспитания и обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки самбистов осуществляется в трех направлениях:

Нравственное просвещение — это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у юных самбистов нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки. Просвещение воспитанников основывается на практических спортивных примерах из прошлого и настоящего, на систематическом воздействии тренера-преподавателя на сознание и чувства самбистов словом и личным примером. Одной из основных воспитательных задач тренера-преподавателя является содействие формированию у детей и подростков, обучающихся самбо, нравственного идеала и нравственного поведения.

Формирование нравственного опыта в процессе занятий самбо достигается при условии, что учебно-тренировочные уроки доставляют обучающимся эмоциональное

удовлетворение (если педагогически правильно организованы). Начиная с младшего возраста в занятиях самбистов создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, элементарном противоборстве, в подготовке обучающимся инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Занятия самбо сами по себе не оказывают целенаправленного воспитательного воздействия на детей и подростков. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Нравственное стимулирование оказывает важную роль в воспитательном процессе. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание — стимулирующие факторы, позволяющие закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Тренеру-преподавателю при проведении воспитательного процесса с самбистами важно учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Так, один самбист — скромный и стеснительный, другой — честолюбивый и тщеславный, третий судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении или наказании в коллективе. Нужно избегать наказаний провинившегося при коллективе, часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей группой.

#### Наглядность в зале самбо

Японские коллеги при воспитании самбистов применяют методы наглядности. В частности, во многих залах самбо над выходом вывешена картина с одной и той же надписью. Ее содержание не позволяет чувствовать превосходство над другими и зазнаваться всем спортсменам, изучающим самбо. Надпись на картине гласит «Сколько бы Вы ни отработывали технику, в ней всегда присутствует высшая сила».

#### Воспитание волевых качеств

Занятия самбо требуют от обучающихся любого возраста обязательного проявления воли, волевого усилия не только в соревновательной деятельности, но и в учебно-тренировочном процессе. Воля проявляется не только в противоборстве, еще больше она нужна в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или в успешном совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и других ситуациях.

Существуют волевые качества, преимущественно проявляемые в занятиях самбо, это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Многие тренеры-преподаватели недостаточно осознают воспитательное воздействие занятий самбо. Они культивируют агрессивность, обучая детей восточным единоборствам, учат владению телом, но упускают из виду философские аспекты, связанные с умением управлять своим духом и эмоциями (Л. А. Семенов). Это не соответствует духу самбо и философии, сформированной Д. Кано.

Воспитание целеустремленности — непростой педагогический процесс при работе с юными самбистами. Осложнен тем, что потребность в спортивной деятельности у многих из них необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление к спортивным занятиям для укрепления здоровья и развития личности.

Настойчивость и упорство необходимо проявлять занимающимся самбо, чтобы добиться поставленной цели. Для самбистов различного возраста цели тоже будут разными. Юные самбисты имеют возможность показать максимальный результат в соревнованиях по общей физической подготовке или выполнить аттестационные требования по технике кю. Для самбистов подросткового возраста это выполнение

аттестационных требований, достижение спортивного разряда или успешное выступление в отборочных соревнованиях. Цель, к которой стремятся самбисты, должна ставиться под руководством тренера-преподавателя и соответствовать возможностям обучающихся.

Решительность и смелость самбистов основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность самбистов к изучению технических и тактических действий, выполнению заданий по физической подготовке. Это позволит укрепить уверенность в своих силах при помощи самоубеждения, основанного на объективных фактах. В основе формирования решительности и смелости лежит система знаний и умений самбистов. В процессе психологической подготовки важно приучать самбистов быстро принимать и реализовывать принятые решения, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у самбистов на основе определенного опыта спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Активность и самостоятельность воспитываются у самбистов в подвижных и спортивных играх, противоборстве в непривычных условиях (без куртки, на песке или с незнакомым соперником).

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью в условиях стресса, влияющей на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность самбистов. У юных самбистов, занимающихся в группах начальной подготовки, целесообразно воспитывать в учебно-тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования личностных качеств, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение самбистов приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).

Тренерам-преподавателям следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание самбистов — это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия возрастет, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к воспитанникам.

### **Воспитание личности самбистов в период соревнований**

Для юных самбистов соревнования имеют не только «спортивное» значение, но и воспитательное. Основой воспитания самбистов является формирование их нравственных качеств и развитие самостоятельности. Начиная с юного возраста спортсменов необходимо учить переживать ситуации поражения. В самбо поражение часто намного лучше влияет на дальнейшее спортивное совершенствование, чем победа.

При организации воспитательной работы необходимо учитывать, что юные спортсмены могут быть эмоционально незрелыми и ранимыми. Их нужно учить, что поражение — это факт и итог их сегодняшней соревновательной деятельности. Важно, чтобы самбисты уже в детском и подростковом возрасте анализировали причины неудач и старались в дальнейшем их исправить. Тренеру-преподавателю не следует допускать незтичного поведения учеников после поражений и обвинять во всем сложившиеся обстоятельства.

Формирование нравственных качеств, проявляемых в соревнованиях, требует соблюдения юными самбистами ряда условий:

а) Приобретение знаний о нравственном поведении на соревнованиях. Для этого тренером-преподавателем применяются формы нравственного просвещения — индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными самбистами,

на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности в период соревнований.

б) Организация жизни и деятельности юных самбистов в коллективе, содействующая приобретению ими положительного опыта нравственного поведения. Тренер-преподаватель должен быть примером поведения в условиях соревнований, независимо от возникающих ситуаций — проигрыш учеников, предвзятое судейство и др.

в) Формирование у юных самбистов потребности нравственного поведения, что требует воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований.

г) Проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим, особенно в период соревнований.

Поддержка товарища по команде перед поединком.

Развитие самостоятельности выражается в осуществлении самбистом спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки). Соревнования по самбо эффективно развивают самостоятельность занимающихся. С одной стороны это обусловлено ответственностью за результат выступления, с другой — самоорганизацией (подготовка спортивной формы, документов, контроль веса, планирование соревновательного дня).

Для юных самбистов, участвующих в соревнованиях, тренер-преподаватель должен разрабатывать задания на развитие самостоятельности. Например, совместное планирование с обучающимися соревновательного дня.

### **Планирование соревновательного дня**

Планирование соревновательного дня зависит от индивидуальных особенностей самбистов. Накануне участия в соревнованиях важное значение имеет режим дня.

Привычный суточный режим накануне соревнований содействует не только повышению умственной и физической работоспособности организма, но и регуляции физиологических процессов. В день соревнований самбистам желательно соблюдать ряд правил (особенно спортсменам массовых разрядов):

— Подъем после сна и гигиенические процедуры проводятся в привычное время, чтобы до соревнований было не менее 3 — 4 ч. Если соревнования проводятся в непривычно раннее время, необходимо привыкать к этому заранее, соответственно перестроив режим дня и распорядок жизни.

— Состав и калорийность завтрака зависят от требований весовой категории. Для новичков и спортсменов массовых разрядов не рекомендуется «подгонка» веса к соревнованиям, завтрак должен соответствовать потребностям юных самбистов.

— Необходимо предварительно приучать обучающихся к участию в процедуре «взвешивание», самбисты должны уметь представлять документы и необходимую информацию о себе без помощи тренера-преподавателя.

— В соревновательную разминку необходимо включение собственно-разминочных (бег, общеразвивающие упражнения) и специальных упражнений.

— Непосредственно перед соревновательным поединком проводится кратковременная разминка (1–2 мин) для проработки основных мышечных групп.

— Перед поединком тренер-преподаватель должен ободрить ученика кратким напутствием.

— После поединка при любом результате важно уделить внимание воспитаннику, тренер-преподаватель должен стараться справедливо совместно со спортсменом проанализировать причины неуспеха (успеха) поединка.

## Личностно-характерологические особенности самбистов и их учет в тренировочном процессе

Личностно-характерологические особенности самбистов определяют характер их поведения в бытовой, учебной и спортивной деятельности. Тренер-преподаватель должен учитывать, что личность каждого ребенка и подростка, занимающегося самбо, имеет различное сочетание психических особенностей, создающих индивидуальность. У самбистов индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, склонностях и других особенностях. Занятия самбо влияют на индивидуальность обучающихся, усиливают воспитательное воздействие на личность и формируют определенные черты характера.

Д. Кано считал, что занятия самбо помогают человеку стать более внимательным, уверенным в себе, решительным, сосредоточенным. Изучение самбо в школе «Кодокан» рассматривалось как одно из средств формирования взаимопомощи и сотрудничества среди обучающихся. В современных условиях у самбистов при целенаправленном формировании личностных качеств проявляются самостоятельность, низкая тревожность в процессе спортивной подготовки и реализуется успешная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность независимо от изменяющихся условий.

Изучение склонностей к видам деятельности, проведенное (по опроснику Е.А.Климова) у самбистов-юношей 15-16-летнего возраста (n=100), установило, что большинство опрошенных юношей — 50 % респондентов предпочитают деятельность в системе «человек-человек». Значительная часть самбистов — 30 % предпочитают деятельность в сфере «человек-техника». Выявлены самбисты, предпочитающие среди других видов деятельность в сфере «человек-художественный образ», — к этой группе самбистов относятся 11 % опрошенных. Наименьшее предпочтение в сравнении с другими видами деятельности у самбистов выявлено к сфере «человек-природа» — 4,5 % опрошенных и «человек-знаковая система» — 4,5 % опрошенных. Изучение склонностей показало, что самбисты 15-16-летнего возраста проявляют предпочтение к различным видам деятельности. Проявление склонностей характеризует потребность юношей-самбистов заниматься помимо спортивной деятельности еще какой-либо другой. В некоторой степени предпочтения, выявленные у самбистов к видам деятельности, характеризуют их «хобби» в свободное от учебы и тренировок время, а также являются предпосылкой для последующего выбора профессии. Педагогические наблюдения, проведенные в период учебно-тренировочных сборов, показали, что большинство самбистов 15–16 лет общительны, хорошо адаптируются в коллективе, успешно взаимодействуют в учебно-тренировочной деятельности.

Для оптимизации подготовки самбистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила — устойчивость комплекса нервных центров, динамичность — быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность — скорость смены функциональных систем.

Особенности свойств нервной системы были изучены у юношей-самбистов 15-16-летнего возраста (n=40). Среди опрошенных 20 человек — кандидаты в мастера спорта и 20 человек — спортсмены I и II взрослых разрядов. По опроснику В. М. Русалова у них определялись формально-динамические свойства индивидуальности. Установлено, что у самбистов 15-16-летнего возраста наиболее выражены некоторые свойства нервной системы:

а) определено, что 65,8 % среди опрошенных юношей имеют высокие показатели психомоторной эргичности, что характеризует у них высокую потребность в движениях, определяет широкую сферу психомоторной активности и мышечной работоспособности;

б) выявлено, что у значительного количества испытуемых — 60,8 % среди опрошенных самбистов отмечен высокий уровень потребности в общении, юноши проявляют легкость к установлению социальных связей и выраженное стремление к лидерству;

в) показано, что у большинства опрошенных самбистов — 78,3 % респондентов проявление моторной пластичности имеет средний уровень. Высокие показатели моторной пластичности (переключаемость с одного движения на другое, стремление к разнообразным способам физической деятельности) проявляются у 8,7 % опрошенных самбистов; высокие показатели интеллектуальной пластичности (высокая гибкость мышления, творческий подход) установлены у незначительного количества юношей — 5,3 % всех опрошенных самбистов;

г) установлено, что высокий уровень проявления моторной скорости (высокий темп психомоторного проведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности) проявляют 65,2 % опрошенных самбистов;

д) выявлено, что показатели эмоциональности имеют средний уровень проявления у большинства юношей — 80,5 % опрошенных самбистов, у них также установлена средне выраженная чувствительность к задуманному и реальному результату, определена обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической деятельности.

Особенности индивидуальности, выявленные у самбистов, создают предпосылки для оптимизации учебно-тренировочного процесса. У самбистов детско-юношеского возраста важно повышать количество учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование переключаемости движений. Содержание заданий должно усиливать эффективность кинестезических восприятий параметров движений и условий внешней среды, характерной для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности самбистов. Для этого применяют 2 вида заданий:

а) С самбистами различного возраста рекомендуется проводить идеомоторную тренировку путем мысленного воспроизведения технико-тактических действий. Перед самбистами 10–12 лет тренером-преподавателем ставится задача мысленного проговаривания техники приема, активизации мышечных представлений выполнения технических действий в правую и левую стороны. У самбистов 13–15 лет выполнение идеомоторных заданий содействуют формированию «внутреннего образа» (по В. Н. Платонову, 2005) в процессе мысленного представления технико-тактического действия и состояния мобилизации функциональных возможностей.

б) Рекомендуется дополнять систему учебно-тренировочных уроков самбистов упражнениями, повышающими межмышечную координацию. В содержание занятий необходимо включать упражнения, активизирующие внимание на ритме движений (акцентированная фаза напряжения одних мышечных групп и расслабления других), нужно также обучать самбистов произвольному расслаблению мышц. По мере освоения этого задания тренер-преподаватель дополняет спортивную подготовку упражнениями для концентрации напряжения мышечных групп, активно вовлеченных в работу у обучающихся при выполнении приемов самбо.

Повышение уровня интеллектуальной пластичности заключается в достижении самбистами высокой гибкости мышления, легкости перехода с одних форм мышления на другие. В учебно-тренировочном процессе необходимо учить самбистов наглядно-образному мышлению (представлять ситуации противоборства и возможные изменения в них) и словесно-логическому мышлению (использовать понятия сферы самбо, выполнять различные виды обобщения). Интеллектуальная пластичность определяется у самбистов творческим подходом к решению задач. Для ее повышения в спортивную подготовку самбистов включаются различные задания:



а) В занятиях с самбистами 8-10 лет рекомендуется проводить сюжетно-ролевые игры и при подведении итогов кратко анализировать причины успешности (не успешности) игровых действий водящих; для самбистов 10-12 лет необходимо организовать спортивные игры — баскетбол, гандбол (по упрощенным правилам) — с тактическими задачами — контратака, удержание счета, персональная защита.

Применение таких заданий позволит повысить точность восприятия ситуаций и успешность анализа действий, а также определить причины невыполнения тактических задач.

б) На теоретических занятиях тренер-преподаватель совместно с самбистами 13-15 лет просматривает и анализирует видеозаписи с крупных турниров среди взрослых спортсменов и самбистов юношеского возраста. Для самбистов ставится задача определить условия выполнения атакующих действий, систематизировать сбивающие факторы, выявить тактику ведения противоборства конкретным спортсменом.

в) Особое значение при формировании у самбистов пластичности интеллектуальной отводится активизации мыслительных операций при моделировании условий противоборства. Экспериментально установлено (А. И. Гальцев), что основными компонентами принятия решения самбистом и реализации собственных двигательных задач в условиях поединка являются мыслительные операции, направленные на анализ, синтез, оценку обстановки и принятие решения.

Личностно-характерологические особенности, а в частности, темперамент оказывает влияние на формирование состава тренировочных групп. Экспериментально установлено (И. А. Юров), что спортсменам-экстравертам по типу темперамента лучше тренироваться в группах со спортсменами, имеющими равные с ними возможности. Спортсмены-интроверты успешно тренируются в группе обучающихся разного уровня мастерства и подготовленности, но при строгом режиме работы и отдыха.

В процессе спортивной подготовки самбистов детско-юношеского возраста необходимо определять свойства нервной системы обучающихся путем педагогических наблюдений, обращая внимание на поведение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

— Сила и подвижность нервной системы проявляется в стремлении к лидерству при участии в играх и эстафетах.

— Сила нервных процессов подтверждается стремлением к противоборству в учебно-тренировочной деятельности с более сильными партнерами.

— Сила и уравновешенность нервных процессов подтверждается отсутствием у самбистов резких спадов в деятельности после пропущенного броска, неиспользованной ситуации для атаки, проявляется в качественном выполнении однообразных технических действий, подтверждается объективной оценкой собственных действий, уверенностью действий в рискованных ситуациях.

— Подвижность, динамичность нервной системы характеризуется у самбистов быстротой освоения новых технико-тактических действий, быстротой исправления технических ошибок.

— Слабость, неуравновешенность нервной системы наблюдается у самбистов, объясняющих неудачи в двигательной деятельности «объективными» факторами — шум в зале, предвзятое судейство; у таких спортсменов выражена потребность в сочувствии товарищей и тренера-преподавателя после неудачного поединка. Самбисты, обладающие слабой нервной системой, проявляют обиду на замечания окружающих, негативную реакцию на поражение, выражают отказ от продолжения игры, противоборства, если команда проигрывает, отказ от продолжения учебно-тренировочного поединка в случае досрочной победы соперника.

— Неуравновешенность нервной системы определяется у самбистов агрессивностью при неблагоприятном для них решении арбитра в поединке.

В спортивной подготовке самбистов тренеру-преподавателю необходимо воздействовать на формирование положительных личностных качеств и переформирование негативных, что позволит воспитывать не только физически, но и духовно развитую личность.

#### **Предметная область:**

#### **«Другие виды спорта и подвижные игры»**

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретенные двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости,

гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

**Предметная область:**  
**«Технико-тактической и психологической подготовки»**

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Предметная область:**  
**«Медицинское обследование»**

Медицинское обследование обучающихся общеразвивающей программы проходят два раза в год на начало учебного года (сентябрь - октябрь) и середине учебного года (март - апрель). Медицинское обследование проводится врачом и медицинской сестрой школы.

**Предметная область:**  
**«Участие в соревнованиях»**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности обучающихся. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной

зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

По итогам учебного года в спортивно-оздоровительной группе добровольно выполняются контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м;	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выполнение стартов и поворотов		
Бег на дистанции 100 м	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	1
2	Эстафетные палочки	штук	10
3	Доска информационная	штук	1
4	Колокольчик судейский	штук	1
5	Набивной мяч	штук	2
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Конусы	штук	10
8	Свисток	штук	4
9	Секундомер	штук	4
10	Скамейки гимнастические	штук	6
11	Термометр для измерения температуры воздуха	штук	2

По окончании обучения обучающемуся выдается сертификат об окончании общеразвивающей программы дополнительного образования.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Учебная и методическая литература:**

1. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. Самбо система и борьба. Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н, профессора Шулини Ю.А. и д.п.н, профессора Коблева Я.К. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006, - 800с.
3. Самбо. Все техники и основные упражнения. Роджерс Маркс. Черный пояс, 4-й дан. – М.: 2015г. – 112с.
4. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования – М., 2003г.
5. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов – М., 2009г.

6. Самбо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза самбо и Федерации самбо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
7. Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз самбо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
8. Самбо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва — М, 2009г.
9. Самбо для начинающих. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Смаляхо Ю.М., Подорцев Ю.В. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006г.
10. Самбо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений самбо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
11. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
12. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. — М: Советский спорт, 2014г.
13. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Польмя», Минск, 1983г.
14. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
15. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
16. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
17. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
18. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
19. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. — 1967. - №3 — с. 15-21
20. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 188 с.
21. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
22. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности самбистов // Детский тренер, 2007, № 2
23. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
24. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. — 331 с.
25. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
26. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. — Л., 1979. — 83 с.
27. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
28. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
29. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
30. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. — 360 с.
31. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
32. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. — М., 1973. — с. 224-319.
33. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. — М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

34. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.
35. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
38. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
39. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
40. Родионов А.В., Родионов В.А. «Психология детско-юношеского спорта – М, 2013г.
41. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полымя», 1990. – 149 с.
42. Сажин А.В. Самбо для начинающих – М: «Астрель», 2010г.
43. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.
44. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 1968. – 583 с.
45. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт .
46. Сюсина В.Ю., Нетоля В.А. «Акробатика для всех» - Киев «Олимпийская литература», 2014г.
47. Тадао Отаки, Донн Ф.Дрэггер. Техника самбо. – М: 2003г.
48. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
49. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика самбо. Учебник. – М.:, 2011 – 448с
50. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. «Самбо в дошкольном образовательном учреждении. Самбо в общеобразовательной школе» - М, 2015г.
51. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
52. Шулика Ю.А., В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко «Греко-римская борьба для начинающих». Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
53. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
5. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
6. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
8. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования
9. [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru) - Федерация спортивной борьбы России.
10. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) - Федерация самбо России