



**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан
«Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»
(ГБУ РД «СШОР «Дербент»)**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Конспект лекций учебно-тренировочного процесса
спортивной дисциплины «САМБО» вида спорта «спорт
глухих»**

Разработчик:
ст. методист
Калугина С.А.

г. Дербент 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ВВЕДЕНИЕ	5
2.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности	5
2.2. Самбо как вид спорта: техника и правила борьбы	6
3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В БОЕВОМ САМБО	7
3.1. Общая физическая подготовка	7
3.2. Специальная физическая подготовка	7
3.3. Техничко-тактическая подготовка	8
3.4. Общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов	8
3.5. Содержание технико-тактической подготовки самбистов	9
3.6. Техника самбо	10
4. ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ	12
4.1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов	12
4.2. Рекомендованные критерии оценки физической подготовленности самбистов	14
4.3. Примерная процедура контроля подготовки и соревновательной деятельности самбистов	14
4.4. Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования	15
4.5. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства	15
5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	16
5.1. Медицинские требования	16
5.2. Возрастные требования	17
5.3. Психофизические требования	17
5.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	18
5.5. Планы применения восстановительных средств	20
5.6. Планы антидопинговых мероприятий	21
6. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)	21
6.1. Типы и структура мезоциклов	22
7. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В БОЕВОМ САМБО	23
7.1. План – конспект занятия	24
7.2. Планы инструкторской и судейской практики	25
8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	26
8.1. На этапе начальной подготовки	26
8.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	26
8.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
8.4. На этапе высшего спортивного мастерства:	27
8.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	28
8.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	30
8.7. Обучение технике самбо неправоруких детей	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На основании статьи 21 ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте Российской Федерации Приказом Мин спорта РФ №132 от 12.02.2016г. (зарегистрировано в Мин спорте России 14.03.2016г. № 41402) во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта (виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне) включена спортивная дисциплина «Самбо» вида спорта «спорт глухих»

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (от 01.09.2013 г.) здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы спортивной школы. Содержание конспекта лекций по физическому воспитанию строится в соответствии с объективными данными здоровья учащихся класса и опираясь на данные медицинского обследования с учётом групп здоровья детей. В анамнезе всех учащихся отмечаются сложные сочетные нарушения развития: нарушение координации движения, патологическое нарушение зрения, гидроцефалия, нарушения ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, и пр. Поэтому данный конспект лекций был построен с учётом программы ЛФК для специальных медицинских групп учащихся, с учётом адаптивных возможностей детей с умеренной умственной отсталостью (детей с ограниченными возможностями). Прохождение программы подготовки по виду спорта самбо связано с использованием индивидуального подхода к организации учебно-воспитательного процесса и учётом особенностей психо-моторно-речевого развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая физические возможности и психические особенности детей, материал дается небольшими дозами с постепенным его усложнением. Работа строится концентрически.

Повторение пройденного сочетается с постоянной пропедевтикой нового материала. Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данном материале, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности обучающихся.

Средства, используемые для реализации программы подготовки детей с ограниченными возможностями:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры; спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Так как в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся идеи гуманизации образовательного процесса, здоровьесбережения, компетентностного подхода, активизации познавательной деятельности, то эта программа предполагает не только учет индивидуально-личностной природы учащихся, их потребностей и интересов, но и определяет необходимость создания в обучении условий для самоопределения их как личности. Поэтому программу можно определить, как личностно-ориентированную. Этот материал определяет в целом оптимальный объем знаний и умений по физическому воспитанию, который доступен учащимся. Данная спортивная подготовка необходима, так как предполагает такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. Тренировки способствуют укреплению здоровья учеников, помогают развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, исправляют нарушения осанки, крупной и мелкой моторики, координацию движений, снимают усталость, развивают двигательную активность, помогают получить элементарные сведения по гигиене, состоянию здоровья, формируют умения владеть своими эмоциями, воспитывают дисциплинированность, силу воли, настойчивость, развивают чувство товарищества и взаимопомощи. Такая деятельность детей имеет большое значение для умения общаться с окружающими их людьми в любой обстановке, способствует коррекции недостатков их

психофизического развития, познавательных возможностей и интересов. Исходя из разнородности состава детей по психическим, двигательным и физическим данным материал носит прикладной характер и построена с учетом принципа коррекционной направленности обучения и адаптирована к возможностям детей.

Цели, решаемые при реализации программы подготовки детей с ограниченными возможностями:

- обеспечение развития детей с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры;
- восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых спортсменов;
- активизация процесса социальной адаптации спортсменов с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры;

Общие задачи, решаемые при реализации подготовки детей с ограниченными возможностями:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей ребёнка к самооценке (плохо, хорошо);
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей;
- создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ;
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для оздоровления организма учащихся.

Планируемые результаты: Коррекционная направленность особо значима в специальной школе. На всех тренировках проводится коррекция мышления, памяти и речи ребёнка, развитие фонематического слуха, крупной и мелкой моторики, цветовосприятия, пространственного восприятия. Урок по физической подготовке по виду спорта самбо активно содействует формированию положительных качеств личности учащихся. Коррекционная сторона занятия имеет решающее значение в образовательном процессе: благодаря этой работе повышается работоспособность, увеличивается устойчивость внимания, понижаются трудности восприятия,

улучшается пространственное восприятие, развивается и совершенствуется наблюдательность, память, воображение, речь, логическое мышление, умение анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и зависимости, делать выводы - все эти планируемые результаты придают еще и воспитывающую направленность учебной деятельности.

Исходя из потенциальных возможностей большинства детей основные требования к знаниям и умениям обучающихся будут сохранены и аналогичны требованиям к знаниям и умениям учеников с тяжёлыми осложнёнными формами развития (4 человека, с группами здоровья D III, D IV, D V, освобождение от занятий) требования будут снижены по всем разделам методических рекомендаций.

2. ВВЕДЕНИЕ

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Боевое самбо помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Цель работы – изучить процесс оценки технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо.

Задачи работы:

1. рассмотреть самбо как вид спорта: технику и правила борьбы;
2. дать общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов;
3. раскрыть содержание технико-тактической подготовки самбистов;
4. изучить оценку технико-тактической подготовленности юных самбистов;
5. предложить практические рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовленности юных спортсменов в боевом самбо.

2.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

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 даёт 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,

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и

антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в спортивной школе «ГБУ РД «СШОР «Дербент» предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Самбо как вид спорта: техника и правила борьбы

Самбо (от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин, др. соревнования.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов России (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А.Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя. Включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относятся и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10 на 10 или 13 на 13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, – круг диаметром 6 – 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам – топ или закрытый купальник. На время выступления запрещено надевать кольца, цепочки и другие предметы, которые могут нанести травму самому спортсмену или его сопернику.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований:

Различают следующие возрастные группы (мужские и женские): подростки – 11 – 12 лет, младший возраст – 13 – 14 лет, средний возраст – 15 – 16 лет, старший возраст – 17 – 18 лет, юниоры 19 – 20 лет, взрослые – 19 лет и старше, ветераны – от 35 лет (подразделяющиеся, в свою очередь, на несколько категорий). Деление на весовые категории различается в зависимости от возрастной группы борцов.

Подростки и младший возраст: 28 – 30 кг, 32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, (мальчики); 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, +53 кг (девочки);

Средний возраст: 38 – 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (мужчины); 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (женщины);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (мужчины); 40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (женщины);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины); 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (женщины);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины). Могут проводиться соревнования без учета весовой категории – абсолютная весовая категория. Взвешивание участников происходит один раз: за день до начала соревнований или в первый день – за два часа до соревнований.

Схватку борцов судит бригада в составе: руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и судья-информатор. Действия борцов оценивает нейтральная судейская тройка: руководитель ковра, арбитр и боковой судья. Каждый из них принимает соответствующие решения самостоятельно. Первым на ковер выходит борец в красной куртке и занимает место в соответствующем углу, затем – борец в синей куртке. После представления соперники сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В БОЕВОМ САМБО

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

1. детальная проработка переходных положений и контрприемов;
2. моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
3. формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
4. отработка тактики захватов и передвижений;
5. отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
6. тактика проведения приема;
7. проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
8. тактика ведения поединка;
9. развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
10. развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
11. развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
12. планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

3.4. Общие представления о технико-тактической подготовленности спортсменов

Под «технической подготовкой» спортсмена принято понимать обучение и совершенствование его техники движений и действий с последующей реализацией их в условиях противоборства). «Техническая подготовка» спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий). На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания.

Центральная задача в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях, и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Необходимые предпосылки реализации данной задачи обеспечивает общая разносторонняя подготовка спортсмена, в том числе общая техническая подготовка, которая заключается, прежде всего, в пополнении фонда двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических навыков в спортивных единоборствах. В ней широко используется эффект положительного переноса навыков: навыки, формируемые в процессе общей подготовки, входят – обычно в преобразованном виде – в состав возникающих на их основе специфических навыков и содействуют их совершенствованию. Кроме того, расширение фонда двигательных умений и навыков способствует проявлению экстраполяции – возможности выполнять движения «с листа», без предварительной подготовки. Общая техническая подготовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, избираемых в качестве дополнительных средств физической подготовки (понятно, что раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, нужно научиться технически правильно его выполнять). Кроме освоения навыков существенной стороной этого раздела подготовки должно быть воспитание координационных способностей, от которых в решающей мере зависит степень технического совершенствования.

Во всех полиструктурных видах спорта, к каковым, несомненно, относятся спортивные единоборства, технический арсенал спортсмена в принципе не ограничен: он обновляется по собственной инициативе тренера и спортсмена. В связи с этим возникают проблемы оптимального распределения во времени чрезвычайно обширного учебного материала и другие специальные проблемы. Особенно тесная взаимосвязь техники и тактики в этих видах спорта требует, чтобы в процессе подготовки технические навыки были представлены главным образом в форме единых структур – технико-тактических действий. Поэтому техническая подготовка в единоборствах не только на этапе совершенствования навыков, но и на этапе формирования их, непосредственно переходит в тактическую подготовку.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки, так как на завершающем этапе подготовительного периода каждого большого тренировочного цикла общий эффект всех разделов подготовки должен вылиться, образно говоря, в единую форму – форму целесообразной тактики выступления в основных состязаниях. С другой стороны, реализация задач тактической подготовки спортсмена зависит, так или иначе, от содержания всех других разделов его подготовки. Тактическая подготовка является интегральным показателем всех разновидностей тактических решений спортсмена: тактики соревнования, тактики поединка и тактики подготовки атакующих действий.

Таким образом, в процессе тактической подготовки спортсмена, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, общеподготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание спортивной тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания

Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Следует отметить, что в спортивных единоборствах не удаётся предвидеть все возможные варианты развёртывания спортивной борьбы. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько моделей тактических действий, которые могли быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Одновременно следует предусматривать и возможность оперативной коррекции разработанных моделей, адекватной требованиям соревновательной ситуации, что обуславливает лабильность, вариативность и, в конечном счёте, эффективность применяющихся моделей. Способность интуитивно находить и реализовывать правильные решения в сложных и вариативных условиях единоборства связана с творческими возможностями спортсмена, особенностями его мышления, своеобразным талантом.

3.5. Содержание технико-тактической подготовки самбистов

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

3.6. Техника самбо

Борьба стоя Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;

- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

основном туловищем:

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера, - бросок захватом руки на плечо - бросок захватом руки под плечо, - «вертушка»

основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника. Удержания:
- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо: простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.
- тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

4. ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением веса.

Центральное место в педагогической оценке занимает контроль за состоянием спортсмена, в данном случае за текущим состоянием, на основе которого происходит управление режимом тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки самбиста. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки начинающих самбистов и осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель – оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Среди основных – комплексное медицинское обследование и контроль подготовки учеников.

4.1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

Таблица 1

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		

1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Также осуществляется контроль специальной подготовленности спортсмена. На протяжении года регулярно проводятся врачебно-медицинские обследования: один раз в году – диспансеризация (углубленное медицинское обследование); два раза в году – этапное медицинское обследование. Кроме того, в процессе обследования осуществляется контроль за уровнем физической и технической подготовленности.

Оценка уровня технической подготовленности содержит показатели качества выполнения:

- Имитационных, стандартных, технических заданий, которые включают броски (вперед, назад, влево, вправо). Оцениваются экспертами (тренер и не менее двух специалистов, желательно с других спортивных организаций);
- Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера, который стоит на месте, без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
- Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении по коврику без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
- Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении с сопротивлением до 25% максимального (вперед, назад, влево, вправо) – экспертная оценка;
- Стандартных технических заданий, которые выполняются сверху на партнере (в борьбе лежа: перевороты, удержаний, болевых приемов) без сопротивления – экспертная оценка.

Контроль уровня соревновательной деятельности включает показатели разнообразия техники и ее эффективности. Они определяются путем анализа результатов учебно-тренировочных поединков, которые проводятся с сопротивлением 25–50% от макс. Продолжительность схваток 1,5–2,5 минуты.

Разнообразие техники определяется по количеству приемов, используемых в поединке, ее эффективность – величиной коэффициента (%) соотношения успешно завершенных приемов к общему количеству попыток в поединке:

- Стоя с сопротивлением до 25% от максимального;
- Лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
- Стоя и лежа с сопротивлением до 25% от максимального;

- Стоя с сопротивлением до 50% от максимального;
- Лежа с сопротивлением до 50% от максимального;
- Стоя и лежа с сопротивлением до 50% от максимального.

Кроме определения показателей разнообразия и эффективности техники проводится экспертный анализ соревновательной деятельности: уровень сопротивления до 25% от максимального и длительность поединка до 1,5 минуты, используя для развития у спортсменов скоростно-силовых качеств (ССК), сопротивлением до 50% от максимального – для развития у самбистов силовой выносливости и ее силового компонента (СВСК).

4.2. Рекомендованные критерии оценки физической подготовленности самбистов

Таблица 2

Физические качества	Тест	Год обучения				
		1-й		2-й	3-й	
		ССК	СВСК	ССК	СВСК	ССК
Скоростные качества, секунды	10 бросков в максимально быстром темпе	24	25	23	24	22
Сила (максимальная), баллы	Освобождение от захвата (5 попыток)	3	4	4	5	5
Взрывная сила, баллы	Выполнение захвата с сопротивлением партнера и дальнейшим удержании захвата 5 секунд	4	3	5	4	5
Силовая выносливость, баллы	Удержание партнера спиной к коврику 2 минуты (3 попытки)	3	4	4	5	5
Гибкость, сантиметры	«высота» борцовского моста	+8	+10	+10	+11	+11
Координационные способности, баллы	Выполнение 5 приемов с логическим переходом от одного к другому	4	3	5	4	5
Специализированное восприятие, чувство времени, секунды	Выполнение бросков в максимальном темпе, 10 секунд (фиксируется время каждого броска)	1,3	1,5	1,1	1,3	1,0
Специализированное восприятие усилий, баллы	Выведение из равновесия партнера – 3 попытки: с усилием 25%, 50%, 75% максимального	3	4	4	5	5
Специальная выносливость	3 минуты: каждая минута состоит из выполнения по команде 4 бросков на протяжении 40 секунд и 8 бросков в максимальном темпе	16	17	17	18	18

Контроль является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня, подготовленности и рациональная его реализация в условиях соревнований.

4.3. Примерная процедура контроля подготовки и соревновательной деятельности самбистов

Таблица 3

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)

Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевероты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Таким образом, комплексная оценка имеет огромное значение на всех этапах подготовки юных самбистов.

4.4. Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых коронных приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

4.5. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической

устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту I категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

5.1. Медицинские требования

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

– соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия вида спорта самбо.

5.2. Возрастные требования

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки составляет 10 лет, на тренировочный – 12 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

5.3. Психофизические требования

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условно-рефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбужденных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
- морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является неперенным фактором соревнования.

Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

5.4 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно

возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы в периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

5.5. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

- психологическим средствам относятся:
- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего

организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

5.6. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте
- целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

6. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА (НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ)

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов; развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит

условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Этот период подразделяется на два этапа общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование

техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

6.1. Типы и структура мезоциклов.

Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

С такого мезоцикла начинается подготовительный период.

Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным.

Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки основному соревнованию или одному из основных в них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и

основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Восстановительные мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовитель-ные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами.

Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

7. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В БОЕВОМ САМБО

В течение первого года занятий на физическую подготовку, ознакомление с некоторыми вопросами теории борьбы, паузы отдыха и др. целесообразно отводить около 70–75%, а на изучение и совершенствование техники борьбы – около 25–30% времени урока. А во второй год соответственно 65–70 и 30–35%. В боевом самбо уровень силовой подготовленности играет решающую роль. При этом сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения, а также выносливость и ловкость. Поэтому доступная силовая подготовка борцов 9–11 лет осуществляется систематически, начиная с первых же занятий. Развитие в этот период сводится к укреплению основных мышечных групп.

С этой целью хорошо использовать следующие упражнения динамического характера, выполняемые в разных вариантах и личных исходных положений: подтягивания, отжимания, перетягивания, выталкивания грудью и спиной за установленные границы; лазанье по канату и гимнастической лестнице; прыжки в длину и высоту толчком или двумя ногами, с места и с разбега; толкание и бросание набивных мячей разного веса руками и ногами, в различных направлениях; приседания на двух ногах с выпрыгиванием вверх; приседания на одной ноге держась за гимнастическую стенку; держа набивной мяч за головой, наклоны вперед и в стороны, круговые вращения туловища, прогибания, лежа на животе; упражнения на гимнастических снарядах и т.п.

Большое внимание следует уделять развитию мышц брюшного пресса, а хороший мышечный корсет, охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья.

Для укрепления прямой мышцы применяются упражнения трех типов: поднятие ног при фиксированном туловище, поднятие туловища при фиксированных нижних конечностях, встречные движения туловищем и ногами.

Для тренировки косых мышц живота эффективно использовать упражнения, связанные с движением позвоночного столба в стороны особенно с его скручиванием.

В числе других наиболее полезных упражнений для развития силы юных спортсменов следует назвать простейшие виды борьбы и игры с элементами сопротивления: борьба за набивной мяч, «петушиный бой», борьба за захват туловища, рук, ног, шеи, борьба ногами, лежа на спине и так далее.

Особая ценность этих упражнений, а также борьбы грудью или спиной, борьбы в кругу, борьбы за территорию и т.п. заключается в том, что при их выполнении сила проявляется в тех же движениях, что и в соревновательных схватках борцов. Это позволяет одновременно решать задачи технической и физической подготовки.

Силовые упражнения в какой-то степени излишне повышают тонус мышц, что может привести к их закреощению.

В целях профилактики после таких упражнений необходимо выполнить одно – два упражнения на расслабление мышц (встряхивание руками, внезапное расслабленное сгибание ног или туловища, размахивание ногами).

Учитывая, что любое упражнение при его однообразном исполнении станет привычным и будет оказывать со временем все меньший и меньший эффект, необходимо постепенно усложнять условия выполнения упражнений, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Например, юный

борец отжимается в упоре лежа с опорой ногами о пол, а руками – о гимнастическую скамейку; как только его силовая подготовленность повысится настолько, что он сможет выполнить это движение 20 раз, упражнение целесообразно усложнить – он должен выполнять его уже с опорой руками о пол, а впоследствии то же самое, но с опорой ногами о скамейку, что еще более усложнит упражнение.

В связи с тем, что попытки развивать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными и только силовая работа «до предела» является наилучшим залогом повышения функционального уровня мышечной силы, периодически следует предлагать юным борцам выполнять доступные им силовые упражнения (подтягивания, отжимания, удержание ног в положении прямого угла в висе, приседания на одной ноге и т.п.) до предела в данном подходе.

Особо следует указать, что, хотя очень эффективным средством для развития силы считаются упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели и т.п.), с использованием отягощений более 5–6 кг следует несколько лет подождать.

Это связано с тем, что применение более тяжелых отягощений оказывает большую нагрузку на позвоночник, в результате чего происходит сдавливание межпозвоночных дисков.

А так как в 9–11-летнем возрасте происходит усиленный рост тела в длину и позвоночник еще полностью не сформировался, то упражнения с большим отягощением могут вызвать замедление роста или различного рода искривления позвоночного столба.

В целях коррекции после силовых упражнений в конце подготовительной и в начале заключительной частей урока очень полезно предложить юным борцам несколько движений ногами (вперед, назад, в стороны, скрестные движения, круговые вращения), различные повороты туловища в висе на перекладине, кольцах или на гимнастической лестнице.

Для более ясного представления о силовой подготовке юных самбистов непосредственно в ходе учебно-тренировочных занятий приведем пример урока, направленного преимущественно на развитие силы.

Примерный конспект урока для занятий.

Основные задачи:

1. Развитие силы.
2. Изучение техники борьбы:
 - а) изучение переворота забеганием хватом шеи из-под плеча;
 - б) совершенствование перевода в партер рывком за руку.

7.1. План – конспект занятия

Таблица 4

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка упражнения	Методические указания
Вводная часть (5 минут)	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока 2. Повороты на месте и перестроения, заканчивающиеся построением в колонну по два	2–3 минуты 2–3 минуты	Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся
Подготовительная часть (30 минут)	1. Спортивная ходьба и спокойный бег с переменной направленности 2. Прыжки на одной ноге 3. Прыжки вверх толчком двумя ногами, прогнувшись, с отведением рук вперед, назад 4. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами 5. Кувьрки вперед 6. Кувьрки назад 7. Исходное положение (и. п.) – основная стойка. 1 – руки за голову. 2 – руки вверх, поднять левую ногу назад и потянуться. 3 – руки за голову, приставить ногу. 4 – и. п. 8. И. п. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – 3 – пружинистые разведения рук в стороны. 4 – и. п. 9. И. п. – основная стойка, держа набивной мяч за головой. 1 – наклон туловища вперед. 2 – и. п. 10. И. п. – то же. 1 – наклон туловища влево. 2 – и. п. 3 – наклон туловища вправо. 4 – и. п. 11. И. п. – основная стойка. 1 – упор присев. 2 –	3–4 минуты По 10 раз на каждой ноге 7–8 раз 3–4 раза 4–5 раз 4–5 раз 6–8 раз 6–8 раз 5–6 раз 6–8 раз 5–6 раз 2 подхода 5–6 раз 2–4 серии 8–10 раз По 1 разу 3 раза (до	По сигналу мгновенно менять направление бега поворотом на 180° Прыгать как можно дальше Начало силовых упражнений делать быстрым, взрывным движением Обратить внимание на технику выполнения Правую и левую ногу отводить поочередно

		<p>выпрямляя ноги, упор согнувшись. 3 – выпрямиться, руки к плечам. 4 – и. п.</p> <p>12. И. п. – упор лежа с опорой руками о гимнастическую скамейку. 1 – согнуть руки. 2 – отжаться до исходного положения.</p> <p>13. И. п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. 1 – поднять ноги вверх до касания носками ковра за головой. 2 – и. п.</p> <p>14. И. п. – лежа на спине, поднять ноги на 45°. 1 – 10 – быстрые скрестные движения ног вниз-вверх. 1 – 10 – тоже влево-вправо</p> <p>15. И. п. – то же. 1 – 4 – большой круг ногами влево. 1 – 4 – то же вправо.</p> <p>16. Соревнования по толканию набивных мячей: левой, правой и двумя руками</p> <p>17. И. п. – в парах, стоя на коленях, взаимно захватить набивной мяч руками крест-накрест. По сигналу – борьба за овладение мячом.</p> <p>18. Сводные махи ногами вперед и назад.</p>	<p>результата) 10–20 секунд</p>	<p>При разведении не опускать руки ниже груди При наклоне не сгибать ноги В каждом подходе выполнять максимально возможное для себя количество отжиманий. Отдых между подходами 1–2 минуты Ноги в коленях не сгибать, носки вытянуть При выполнении движений ноги должны быть вытянуты Вес мячей не более 3–4 кг Стараться овладеть мячом не столько силой, сколько ловкостью</p>
Основная часть (45 минут)		<p>1. Специальные упражнения для развития мышц шеи и спины: а) наклоны головы вперед, назад и в стороны б) повороты головы в стороны в) круговые движения головы влево и вправо г) в упоре согнувшись головой и ногами в ковер – сгибание шеи вперед, назад, в стороны и круговые движения д) встав на мост – движения вперед и назад е) из упора головой и ногами в ковер – забегания вокруг головы в обе стороны.</p> <p>2. Повторить ранее изученный бросок через бедро.</p> <p>3. Соревнования на лучшее техническое выполнение броска через бедро.</p> <p>4. Изучение броска через бедро с забеганием и с захватом под лопатку.</p> <p>5. Совершенствование перевода в партер рывком за руку.</p> <p>6. Прослушивание какого-либо интересного случая из соревновательной практики тренера.</p> <p>7. Учебные схватки в партере на закрепление изученного приема</p> <p>8. Движения вперед назад на мосту</p>	<p>20 секунд 15–20 секунд 30 секунд 40–60 секунд 10–15 раз По 5 раз 3–5 минут По 3 попытки 10–12 минут 4 минуты 3 минуты 3 минуты 10 раз</p>	<p>Преодолевая удерживающие усилия партнера, держащего рукой за голову Последние движения делать с поочередными поворотами головы налево и направо Обратить внимание на правильность захвата С партнером равного веса Выполнять прием в обе стороны</p>
Заключительная часть (10 минут)		<p>1. В висе на перекладине повороты туловища в стороны</p> <p>2. Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения на расслабление мышц рук и ног.</p> <p>3. Разбор проведенных схваток.</p> <p>4. Задание на дом.</p>	<p>8–10 раз 2.5 минуты 5 минут 1–2 минуты</p>	<p>С привлечением к критическому обсуждению всех занимающихся</p>

7.2. Планы инструкторской и судейской практики

Учащиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для

совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой самбо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста.

Должны знать правила соревнований по самбо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Учащиеся тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с самбистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, арбитра на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов самбо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с самбистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники самбо; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

8.1. На этапе начальной подготовки

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

8.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

8.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских

официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

8.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств:

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Особенности силовой подготовки самбистов.

Проявлению силы у самбистов способствует преодоление сопротивления противника или противодействие ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы занимающихся самбо являются подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гири различного веса; упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, на сопротивление с партнером и сопротивление с окружающей средой (с использованием воды, песка, и др.); упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте

Скоростно-силовые качества. Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

- Схватки в короткий промежуток времени.
- Схватки с интервалом.
- Схватки в переменном темпе.
- Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, захваты и другие специальные действия.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные

нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:

- Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
- Лыжная подготовка.
- Плавание.
- Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
- Различные схватки.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

- Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, набивными мячами.
- Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
- Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.
- Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости самбиста:

- Челночный бег 4x10 м.
- Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
- Подвижные игры и спортивные игры.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

8.5. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности самбистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление.

В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка;
- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные

операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

8.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащиеся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Бег на 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Забегания на борцовском мосту – выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»- выполняется на борцовском ковре, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 10-ми бросков «через бедро», выполняется на ковер, с партнером. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

Технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинации в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, юный самбист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед самбистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения технических действий.

На практике самбисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логической связанной комбинации. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, имеющих целью одержание победы.

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:

- положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- направления усилий соперника;
- физическое ослабление соперника;
- 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:

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

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника 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.

Многолетний процесс подготовки самбистов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).
- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка самбистов

Самбисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

- постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;
- нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. 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:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных самбо;
- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Этап начального разучивания (формируется продумывание, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности:

- обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие 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:

- обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать;
- интервалы отдыха постепенно сокращаются;
- обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности:

- добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.
- Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

8.7. Обучение технике самбо леворуких детей

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки самбистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%). Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным проведением примерно в

75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. Умение выполнять все технические действия в обе стороны - признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке самбистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике самбо:

1. любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны;
2. выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону;
3. необходимо приучать юных самбистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тактическая подготовка

В самбо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

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

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях.

Для реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

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 форсированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу. Тактическое мастерство самбистов, реализуемое на соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью самбистов и свойствами индивидуальности.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;
- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию;
- тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики самбо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших

спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Общефизическая подготовка

Физическая подготовка самбистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

- Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы самбистов или конкретного спортсмена.
- Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
- Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
- Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
- Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки самбистов

Проявление силы у самбистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непердельных 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).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке

межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Организация медико-биологического обследования

В самбо медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно в самбо применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.
2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью самбистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации самбистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности самбистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическая разработка «Конспект лекций теоретического материала по виду спорта «самбо» для учащихся государственного бюджетного учреждения Республики Дагестан успешно применяется тренерами в ГБУ РД «СПОР «Дербент» как на учебных занятиях во время тренировочного процесса, так и при самостоятельном обучении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Физкультура и спорт. 2012 год
2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
3. Гаткин Е.Я. Все о самбо. Физкультура и спорт. 2011 год
4. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. Москва. 2011.
5. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003;
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А. «Учимся самбо с Владимиром Путиным»;
7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
8. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
9. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
10. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
11. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».