****

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивная школа по организационно правовой форме и форме собственности является муниципальным учреждением дополнительного образования детей.

**Цели спортивной школы**:

* формировать потребности в здоровом образе жизни;
* осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответ­ственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

-способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защи­щать честь России на международной спортивной арене.

**Задачи деятельности** спортивной школы различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обу­чения производится решением тренерского совета на основании продол­жительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При не­выполнении нормативов учащиеся проходят обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки (2 года); начальная специализация - в учебно-тренировочных группах (1-2 года обучения)

**Спортивно-оздоровительный этап. (СО).**

К спортивно-оздо­ровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься самбо (дзюдо) и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письмен­ное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охваты­вает весь период занятий в спортивной школе. В группах СО осуществ­ляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо (дзюдо).

Основные задачи подготовки:

* укрепление здоровья и закаливание;
* коррекция недостатков физического развития;
* овладение необходимыми навыками безопасного падения на раз­личных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
* обучение основам техники единоборств, подготовка к действиям в раз­личных ситуациях самозащиты;

-развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие зани­маться спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность эта­па 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто­роннюю физическую подготовку и овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-трени­ровочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* коррекция недостатков физического развития;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям единоборствами, формирование у них устойчивого интереса, мотива­ции к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение необходимыми навыками безопасного падения на раз­личных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

-обучение основам техники самбо (дзюдо), подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

-развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

* воспитание моральных и волевых качеств, становление спортив­ного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**1.2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

В основу комплектования учебных групп положена система много­летней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность за­дач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возраст­ных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотно­шение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которы­ми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсив­ности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюде­ние постепенности в процессе использования тренировочных и соревно­вательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возраст­ные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, опре­деляющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по пред­ставлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а так­же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гиги­енических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является макси­мальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной под­готовки первого года обучения - 2-х часов;
* в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

**1.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оце­нок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменя­ется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов являет­ся, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тре­нера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, ко­торые могут служить основанием для оценки занимающихся:

* *этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки* — ста­бильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гиги­ены и самоконтроля;
* *этап учебно-тренировочный* - состояние здоровья, уровень физи­ческого развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов трени­ровочных нагрузок и теоретических разделов программы;
* *этап спортивного совершенствования -* уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов трениро­вочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуаль­ными планами подготовки; результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в табл. 1 являются ориентировочными. При оценке уровня физи­ческой подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых ка­тегорий учащихся.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп отделения самбо(дзюдо).**

*Таблица 1.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  **ОФП** |
| **1** | «Челночный бег» 3Х10 м, с | 8.5-10.0 | 8.9-10.1 |
| **2** | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 6-3 | - |
| **3** | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | 15-8 |
| **4** | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15-7 | 8-5 |
| **5** | Упор углом на брусьях, с | 4-2 | - |
| **6** | Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)  | - | 11-5 |
| **7** | Прыжок в длину с места, см | 190-140 | 180-130 |
| **8** | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м | 13.5-10.7 | 10.5-8.5 |
|  **Техническая подготовка** |
| **9** | Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | «+» или « - « |
| **10** | Варианты самостраховки | «+» или « - « |
| **11** | Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | «+» или « - « |

**Нормативы для групп начальной подготовки отделения самбо(дзюдо).**

*Таблица2.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  **ОФП** |
| **1** | «Челночный бег» 3Х10 м, с | 8.4-9.4 | 8.8-10.0 |
| **2** | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 7-4 | - |
| **3** | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | 17-10 |
| **4** | Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 17-8 | 9-5 |
| **5** | Упор углом на брусьях, с | 5-3 | - |
| **6** | Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)  | - | 13-6 |
| **7** | Прыжок в длину с места, см | 200-145 | 190-135 |
| **8** | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м | 14.5-11.8 | 11.5-10.0 |
|  **Техническая подготовка** |
| **9** | Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | «+» или « - « |
| **10** | Варианты самостраховки | «+» или « - « |
| **11** | Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | «+» или « - « |
| **12** | Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | «+» или « - « |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

***2.1. Организационно-методические указания***

**2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса.**

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

Формы работы:

-учебный годичный план отделения,

-тематический рабочий план учебной группы,

-план каждого занятия.

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

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учеб­но-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового матери­ала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения раннее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить ка­чество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревнова­тельные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. по могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участи­ем квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции со­става команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих

стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

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

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

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

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

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные 'занятия:* утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию

тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последователь­ность их выполнения, необходимую методическую литературу.

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

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовитель­ной,

-основной,

-заключительной.

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

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

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распреде­ляется соответственно (табл. 3).

***Распределение времени по частям занятия***

***в зависимости от его типа (мин.)***

 *Таблица 3*

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

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

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

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

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

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное сниже­ние нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание:

выполне­ние несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.
Продолжительность заключительной части урока - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагру­зок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведе­ния занятий в течение дня планируется в зависимости от условий трени­ровки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как пере­стройка режима тренировки сопровождается понижением работоспо­собности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса

**2.2 Учебные планы**

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий, с учетом условий спортивной школы и отсутствием дополнительных педагогических кадров для взаимозаменяемости. Учебные планы скорректированы на основании Всероссийского календаря соревнований, учтены этапы подготовки к турнирам по дзюдо. Таким образом, учебные планы являются комплексными по самбо (дзюдо).

(' увеличением общего годового объема часов, изменяется по годам

обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается

 удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

*')man начальной подготовки (предварительной подготовки).*

Зада­чи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-овладение основами техники выполнения физических упраж­нении;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

-выявление задатков и способностей детей;

-привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

-воспитание черт спортивного характера.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной*  *спортивной специализации).*

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности;

-овладение основами техники борьбы;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта.

**2.3 Планирование подготовки.**

**2.3.1. Планирование годичных циклов подготовки.**

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других ком­понентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки борцов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Про­должительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфика планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных борцов закладывается в *подго- товителъном периоде.* Совершенствование в подготовительном пери­оде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой борьбы.

Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является

интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

 Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью,

Если они не все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной

системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода -создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

 Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на

тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа*

подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая

теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений борьбы. Увеличивается период, который составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать од­нотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

***Этап начальной подготовки***

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготов­ленности

**План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (1-го года), 9 часов в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Разделыподготовки | Всего |  **Месяцы**  |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **1** | **Теоретическая** | **7** | **1** | **1** | **1** |  |  | **0.5** | **0.5** |  | **0.5** | **0.5** | **0.5** | **-** |
| **1** | **-** | **0.5** |
| **2** | **ОФП** | **69** | **7** | **7** | **7** | **3** | **3** | **7** | **5** | **7** | **7** | **7** | **7** | **2** |
| **3** | **СФП** | **30** | **3** | **2** | **2** | **1.5** | **1.5** | **3** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **1** |
| **4** | **ТТП** | **67** | **4** | **7** | **7** | **3** | **3** | **6** | **7** | **7** | **7** | **5** | **5** | **5** |
| **5** | **Психологическая** | **5** | **-** | **-** | **1** | **-** | **0.5** | **0.5** | **0.5** | **0.5** | **0.5** | **1** | **-** | **-** |
| **6** | **Соревнования** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **Контрольно-****переводные****испытания** | **3** | **1.5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1.5** | **-** |
| **8** | **Медицинское****исследования** | **2** | **-** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **1** | **-** | **-** |
| **Всего:** | **184** | **17** | **18** | **18** |  **17** | **17** | **16** | **19** | **18** | **18** | **17** | **8** |  |

**План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки (2-го года обучения), 9 часов в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Разделыподготовки | Всего |  **Месяцы**  |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| **1** | **Теоретическая** | **10** | **1** | **1** | **1** | **самбо** | **дзюдо** | **1** | **1** | **дзюдо** | **1** | **1** | **1** | **-** |
| **1** | **-** | **1** |
| **2** | **ОФП** | **104** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** | **10** | **8** | **10** | **10** | **10** | **10** | **6** |
| **3** | **СФП** | **45** | **4** | **4** | **4** | **2** | **2** | **4** | **5** | **6** | **5** | **4** | **4** | **2** |
| **4** | **ТТП** | **100** | **8** | **10** | **11** | **5** | **5** | **9** | **9** | **10** | **9** | **8** | **8** | **7** |
| **5** | **Психологическая** | **7** | **-** | **-** | **1** | **-** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **-** | **-** |
| **6** | **Соревнования** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **7** | **Контрольно-****переводные****испытания** | **4** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** |
| **8** | **Медицинское****исследования** | **4** | **-** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** | **-** | **-** |
| **Всего:** | **276** | **25** | **27** | **27** | **26** | **25** | **24** | **28** | **27** | **27** | **25** | **15** |

***Учебно-тренировочный этап***

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях..

.

В планах для учебно-тренировочных групп апрель месяц отведен дзюдо, согласно Всероссийского календаря соревнований.

**2.4 Программный материал для практических занятий*.***

***2.4.1. Система упражнений в самбо.***

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

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

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

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

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

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

***2.4.2. Вспомогательные упражнения самбиста***

***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Pазойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчи таись!» и др.

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

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

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

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

Доклад дежурного.

Р а з м и н ка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкойнад головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

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

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

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

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

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

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми

руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками

(выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом вруках; то же, но мяч зажат ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

***Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)***

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

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

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

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

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной , стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и

приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях-руки вверх, отклониться в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках- падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки)руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад);

падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера,

 стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое

партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

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

*Специально-подготовительные упражнения для бросков*

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

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

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

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

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для п о д с е ч к и.

Встречные махи руками и ногой Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу), Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, но ножке стула.

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

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

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

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

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

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

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

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.* Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

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

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа*

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

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

*Упражнения специальной физической и психологической подготовки*

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

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

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с

сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением,

выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение

приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение

статического положения, дифференцирование.

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

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение,

схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с раз­личными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

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

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

( *хватки для совершенствования физических качеств*

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

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

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

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

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

**2.4.3. Физическая подготовка самбиста**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей под готовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой

 степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека,

повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

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

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

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

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

***Методы воспитания физических качеств***

*Развитие силы*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть по­вторено.

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

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

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

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

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

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

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

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

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

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

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

*Специальная сила*

*Специальная сила -* способность получать оцениваемый положи-

но результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с инициальной суммарной затратой энергии.

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

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

I) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2) схватки «игрового характера»;

*3)* схватки на броски с падением;

 4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения

противника;

1. схватки на сохранение статических положений;
2. выполнение бросков «с разбега»;
3. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

*Развитие выносливости*

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

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

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

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

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

 *Специальная выносливость*

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

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

 *Развитие быстроты*

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

Ьыстрота самбиста зависит от:

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

 *Специальная быстрота.*

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

  *Специальная ловкость.*

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

 *Развитие гибкости.*

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

 *Специальная гибкость.*

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

**2.4.4. Техническая подготовка самбиста**

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

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

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

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

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

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

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

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

1. С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления на­выка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчиты­вается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите.
2. С другой стороны, имеется большое количество вариантов вы­полнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

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

Для того чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (так­тики).

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

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

• I фаза — сближение и попытка выполнить захват;

• II фаза - захват;

* III фаза-подход или подбив (до отрыва);
* IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

***Изучение базовой техники самбо***

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

пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов),

передней, передней в колено, задней, изнутри.

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

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

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

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

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

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

Броски через спину - захватом руки через плечо, захватом руки под

плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом

рук.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Броски захватом ноги - боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захвата одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

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

 Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

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

захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

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

***Варианты приемов нападения***

***и защит в стойке.***

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

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным

захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

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

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

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, Ножницы; Активные и пассивные защиты.

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

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

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

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

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

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

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

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

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и

и перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь.)

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

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

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

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

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

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

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

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной

мышцы.

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

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

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

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

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

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

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

Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом. Под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу,, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом

отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками

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

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

***Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа***

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

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

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

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами,

перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в стойку, кувырок.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный попе­рек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот вращаться

в сторону поворота руки, кувырок.

 Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором

стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

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

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

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

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

руками.

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

Узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгиб поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

**2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физичес­кой, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую на­правленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать по­мученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимаю­щихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конк­ретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания - это информация о накопленном в самбо опыте, который передается от преподавателя к занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 -показ; 2-слово (через первую и вторую сигнальную систему).

Основными методами словесного изложения являются методы уст­ного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Для проверки усвоения теоретического материла программы орга­низуют зачеты. Так же может применяться и рубежный контроль для пе­ревода на следующий год обучения.

**2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***2.6.1. Воспитательная работа***

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

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

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

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинирован­ность.* Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно об­нищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие -* способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением

тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспи­тание,* основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

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

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

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

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

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

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются

эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

**2.6.2. Психологическая подготовка**

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

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

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

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

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3.Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - твор­чество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5.Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

 6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных

имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

*Воспитание смелости*

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

*От чего зависит оценка?*

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему

посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

*Как измеряется смелость?*

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

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

*Методические приемы воспитания смелости:*

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысим, разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствие ям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.
4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытываю:

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

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнова­ний. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная

смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить

нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнова­нием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

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

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх;

а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

1. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажу­щихся трудными и сложными.
2. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, че­рез лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
3. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на моро­зе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.
4. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.
5. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие вы­полняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной сме­лости:*

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

*Воспитание выдержки*

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

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

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

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки:*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью пре­одолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярны­ми рефлексами.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с соци­альными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, ра­дость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тре­вожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

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

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

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавляя
сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, и
пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции
11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой пи ступающей информации.

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

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим каче­ством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревно- ваниях, так и самостоятельно занимающимися.

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

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

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

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

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

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных
движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку

таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было

минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре

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

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

Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать

причины возникновения боли.

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

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо
построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не

испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жад­ности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

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

*Воспитание настойчивости*

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

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

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

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые, но могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успехи неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигаем цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать по­добную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решилась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не р шил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение оп деленного приема или защиты.

6. Схватки на выполнение определенного тактического действ выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положе достижение или удержание определенного преимущества.

7.Участие в соревновании после неудачного выступления в пред -шествующих соревнованиях.

8. Проведение схваток после проигранных.

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

*Воспитание решительности*.

*Воспитание решительности*

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

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

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

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

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

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

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

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

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки Плана действий.

Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и ч ранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критери­ем для отбора является важность информации для достижения постав-Н иной цели.

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

Качество принимаемых лично борцом решений может быть раз -
лично.

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

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

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

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

1. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
2. Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
3. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи -ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
4. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
5. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
6. Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
7. Схваток, которые борец начинает без конкретной тактики и плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

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

*Воспитание инициативности*

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

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

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

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

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

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

*Формирование моральных качеств борца.*

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

*Тактичность.*

Такт - это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме чего не следует делатьили говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

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

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

Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядоч -

ностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены

не соответствуют требованиям морали и этики борца.

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

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

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

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

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

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

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

*Гуманизм -* это отношение к людям, проникнутое любовью к каждо­му человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоин­ству. Борец должен иметь хорошие отношения с товарищами по груп­пе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях.

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

*«Спортивная форма» с точки зрения психического состояния*

«Спортивная форма» — это состояние высшей готовности для данного этапа тренированности. Она характеризуется совершенством навыка

ведения поединка. В этом состоянии наиболее уравновешены нервные

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

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

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

**2.7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

***2.7.1. Педагогический контроль***

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

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выпол­нить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рацио­нальность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само­страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели трени­ровочной и соревновательной деятельности (количество трениро­вочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической под­готовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль.* Задача этапного контроля - выявле­ние изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годично­го цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эф­фекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля за­висит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследо­вания.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основыва­ется на ряде методических положений. Первое из них - целевая на­правленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что отно­сительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реа­лизация этого положения в контрольных показателях общей и специ­альной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития от­дельных физических качеств спортсмена, должны находиться в опти­мальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными борцами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовлен­ности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей борьбы; ориентация на ведущие факторы соревно­вательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являю­щихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использова­ние наиболее информативных и доступных методов контроля; учет па­раметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значе­ние имеет система учета работы спортивной школы и показателей, ха­рактеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность трене­ру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсме­нов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, со­стоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не толь­ко контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совер­шенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет пока­зателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, перио­да, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового

учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматри­вает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревнова­тельных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, со­держании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти све­дения необходимы для успешного управления тренировочным процес­сом в ходе одного занятия. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественни­ков, судей по спорту; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на во­оружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражне­ний, применяемых спортсменами.

В основу ее положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во вре­мя выполнения упражнений. Чем труднее упражнение, чем выше интен­сивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соот­ношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревно­вательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минут­ных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении уп­ражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений **ОФП** (футбол, баскетбол).

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

*Контроль соревновательной деятельности* осуществляется тре­нером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксацией с помощью стено­графической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов

Фиксируются все выполняемые спортсменом на соревновании так­тико-технические действия и их результаты. После соревнований полу­ченные протоколы наблюдения действий борцов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений и уста­навливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, и их оценка.

***2.7.2. Врачебный контроль***

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся про­ходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об­следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку­щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле­чебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

* первичного;
* ежегодных углубленных;
* дополнительных;
* этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) Осуществля­ется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного со­вершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлече­нием специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям борьбой состояния здоровья (с позиции, существующие и этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

*Ежегодные углубленные медицинские обследования* проводниц два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

*Дополнительные медицинские обследования* проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных из­менений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

* ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух трени­ровок - утром и перед второй тренировкой);
* три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отды­ха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
* один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики вы­полняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функци­ональное состояние:

- центральной нервной системы;

- вегетативной нервной системы;

- сердечнососудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

* морфологический и биохимический состав крови;
* кислотно-щелочное состояние крови
* состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

• функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

* функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
* функциональное состояние анализаторов.

*Срочный контроль.* Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосред­ственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистриру­ются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процес­се тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;

- динамика частоты сердечных сокращений;

- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

Необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплекс­ным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях борьбой.

*Годовой план проведения тренировочного процесса на 1-й год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тема*  | *Содержание* | *Месяц* |
| *Обучение кувыркам. Развитие физических качеств* | *Обучения кувыркам вперед с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Октябрь* |
| *Обучение кувыркам. Развитие физических качеств* | *Обучения кувыркам вперед через левое и правое плечо со страховкой с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Ноябрь* |
| *Обучение кувыркам со страховкой. Развитие физических качеств* | *Обучения кувыркам назад с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Декабрь* |
| *Обучение кувыркам со страховкой. Развитие физических качеств* | *Обучения кувыркам назад со страховкой с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Январь*  |
| *Ознакомление со способами борьбы. Развитие физических качеств* | *Постепенное ознакомление с методами и способами борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Февраль* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы лежа. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Март* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Апрель* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение способов перехода от борьбы стоя в борьбу лежа и наоборот. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Май* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение способов перехода от борьбы стоя в борьбу лежа и наоборот. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Июнь* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Июль* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Август* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение способов перехода от борьбы стоя в борьбу лежа и наоборот. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Сентябрь* |

*Годовой план проведения тренировочного процесса на 2-ом году обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тема* | *Содержание* | *Месяц* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа.. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Октябрь* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа.. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Ноябрь* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Декабрь* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа.. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Январь*  |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение способов перехода от борьбы стоя в борьбу лежа и наоборот. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Февраль* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Март* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение бросковых связок. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Апрель* |
| *Обучение приемам борьбы. Развитие физических качеств* | *Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Изучение бросковых связок. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Май* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Июнь* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение изученных приемов борьбы, доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Июль* |
| *Отработка приемов борьбы стоя и лежа. Развитие физических качеств* | *Многократное повторение бросковых связок доведение их до автоматизма. Развитие физических качеств борца методом физических упражнений и игровым методом.* | *Август* |
| *Пред соревновательная подготовка.* | *Объяснение всех тонкостей участия в соревновательных мероприятиях. Предупреждение все возможных ошибок и нарушений. Доведение борьбы до соревновательного уровня.* | *Сентябрь* |