**Аннотация к рабочей программе по самбо**

**1-11 класс**

Образовательная программа по борьбе самбо для МБОУ «Школа № 104 им. М.Шаймуратова»

разработана на основе программы Министерства образования РФ для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования разработана

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской

Федерации, доктора экономических наук.

Авторы – составители:

Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теориии методики единоборств Российского государственного университетафизической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ),руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийскаяфедерация Самбо», исполнительный директор международной федерацииСамбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационногоразвития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Примерная программа учебного предмета «Самбо» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ............................................................................... 4**

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ....................................................... 6**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН……………………………………………......19**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ….........34**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………………..38**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

**Целевая аудитория.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

• Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет.

• Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет.

• Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Ознакомительный уровень 72 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Базовый уровень 72 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Углубленный уровень 72 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Самбо».

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

• теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

• практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

• индивидуальные, групповые, фронтальные.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

**Задачи:**

 • сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

• формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

 • приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

 • содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

• обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся. Планируемые результаты.

**Обучающийся должен знать:**

• историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

• специальную базовую терминологию самбо;

• основные гигиенические требования на занятиях самбо;

• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

• профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; Обучающийся должен уметь: 7

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

• показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;

• взаимодействовать с партнером;

• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

 **Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:**

• организованности и дисциплинированности;

• самообладания и самоконтроля;

• этического поведения спортсмена – самбиста;

 • ведения здорового и безопасного образа жизни; Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

 • самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

• владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

• готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

• готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

• соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

• идентификация себя как гражданина собственной страны – России;

• готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене

• готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО».**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС.**

***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.***

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

***Общие понятия о гигиене.***

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие

представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

***Основы техники и элементы Самбо.***

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение.

***Краткие сведения о физиологических основах тренировки.***

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной

физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

***Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.***

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.**

***Общеподготовительные упражнения.***

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. 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, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, 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 как можно 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 гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её 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 руках, 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, в 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, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении 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 в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами.

Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). 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 к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой 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 вперед, 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), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад

перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-

полет.

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

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

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам. Специально-подготовительные упражнения. 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 с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с 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, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (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 (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя -передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком 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); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с 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. п. 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, вернуться в и.п.; 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 партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или 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, отклоняясь 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). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с 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 спиной к лежащему).

**Специально-подготовительные упражнения для бросков**. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) 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 сторону. 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 ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по 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 и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. 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 спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к 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 прогибом. Падение назад с 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). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание 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 расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора 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, ловкости, 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.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств. Сила: Учебные 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.

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и

др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

*ИГРЫ  В КАСАНИЯ.*Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше  коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при  различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

     Число игр зависит от:

-          разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;

-          используемых вариантов касаний;

-          различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются  двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метах.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

|  |  |
| --- | --- |
| Места касаний | Способы касаний |
| руками | ногами |
| Руки | + | + | + | + | + | + | + |
| Туловище | + | + | + | + | + | + | + |
| Ноги | + | + | + | + | + | + | + |
| Голова и шея | + | + | + | + | + | + | + |
| Куртка | + | + | + | + | + | + | + |

       Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

         *ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.*В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится  удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу.  Затем самбисты меняются ролями.

          Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение  присуждается также за:

-          выход за пределы ограниченной площади поединка;

-          касание ковра чем-либо, кроме ступни;

-          преднамеренное падение;

-          попытку провести прием.

         Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее  рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

         Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит,  следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не  поощряются судьями.

         В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

-          необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;

-          выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;

-          за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два  раза меньше.

         Эти методические приемы крайне  обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

  *ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ  ЗАХВАТЫ.*Эти игры предназначены для  формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

          Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства

и поэтому являются эффективным средством обучения.

         Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

        Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются  практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности  опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

       Число игр зависит от степени разнообразия захватов, использу­емых в виде заданий.

       Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией проти­воборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навы­ков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направлен­ности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодей­ствие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

         Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепен­ное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта манев­рирования:

«отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно умень­шаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

         С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть со­перника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуж­дать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-по­беду с двумя выигрышными баллами.

        Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в бло­кирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отноше­нию к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.*Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присужда­ется тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или вый­ти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в преде­лах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наиболь­шего количества побед.

        Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные по­следствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных ка­честв. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отноше­ние к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

*ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.*Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу по­единка самбистов.

         Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;

- исходных захватов (если таковые есть);

- различных дистанций между соперниками.

        Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отно­шению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;

- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;

- или осуществить обусловленный атакующий захват;

-или оказаться в определенном положении относительно положе­ния соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

- выполнить какое-либо техническое действие.

        Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего техни­ческого действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

         Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и кон­кретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ «САМБО – ВВЕДЕНИЕ»**

**(7-9 ЛЕТ).**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

**«САМБО – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»**

**(10–13 ЛЕТ).**

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях)

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноимённой голени снаружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.

Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

**«САМБО – УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ»**

**(14–18 ЛЕТ).**

**ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая.

Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи.

Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону.

Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы.

Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

**ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи.

Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе.

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

**СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу.

Передняя подножка с заведением.

Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком).

Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи.

Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).

Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 -7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всегочасов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| **Теоретические занятия** | **4** | **1** |  | **1** | **1** |  |  | **1** |  |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о строении организма. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Психологическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **2. Практические занятия** | **28** | **2** | **3** | **3** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3** |
| Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая подготовка. | 7 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **3. Контрольные нормативы** | **4** | **1** |  |  |  |  | **1** |  | **1** | **1** |
| Сдача контрольных нормативов. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Соревновательная практика (подвижные игры с элементами диноборств). | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Всего: | **36** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

        Главной задачей занятий с юными самбистами 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 самбиста 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 об­ращать 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 принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

          Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание,*выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий 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 поступков. 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, 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 сам­биста.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  ПОДГОТОВКА**

        В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологи­ческая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом со­вершенствования психики спортсмена.

        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, в которой моральные качества подразделяются на:

        1.Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: то­варищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

        2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность,  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 самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные каче­ства развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общече­ловеческой морали.

*Ведущее начало мотивации самбиста.*Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

        По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

*ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.*Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

        Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсив­ности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нуж­но» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, иници­ативность.

        Так же как физические качества, волевые качества и психологи­ческую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вы­работать способность человека преодолевать чувства и эмоции наи­более высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал по­требностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями до­биться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные ка­чества.

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1.Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации постав­ленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, не­смотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

        2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

       3.Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

       4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с со­вершенствованием физических качеств борца. Для них также характер­но понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным от­личием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

        5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в раз­витии этих качеств большую роль играет оценка эффективности реше­ния поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положи­тельные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невы­полнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени разви­тия волевых качеств.

         6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на со­ревнованиях.

        7.Совершенствование волевых качеств должно проходить в непос­редственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявле­ния волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевы­ми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, реши­тельный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

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

*От чего зависит оценка?*

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

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

*Смелость воспитывается упражнениями.*При выполнении упраж­нений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если сам­бист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка 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 превысить  разумный предел.

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

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

         4.  У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *воо­ружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации.*Непра­вильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе трени­ровки (изменения подготовленности).

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

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

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

        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.

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

       4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, че­рез лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

       5. 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.

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

      7. 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 следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению сме­лости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

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

         Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого

самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсив­ности.

        Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозиру­ются. При этом следует учитывать следующие требования:

        1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел уста­навливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чув­ство определенной интенсивности.

        2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы воз­можностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворя­ются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отра­жается на здоровье спортсмена.

        3.Многие упражнения для развития выдержки и других волевых ка­честв являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физи­ческих, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

        4.Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различны­ми потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсив­ность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

        5.Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся вконцентрации на деятельности по достижению поставленной цели.  Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей

выдержки.

*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 воздуха.

        5.  Упражнения на преодоление чувства усталости.

        6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостьюпреодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.

        7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли  не организуются специально. Они  даются тогда, когда 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, связанных 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 подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмо­ции.

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

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

          Выдержка может развиваться в сочетании с физическим каче­ством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревно­ваниях, так и самостоятельно занимающимися.

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

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

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

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

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

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

          в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ков­ре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким обра­зом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не кон­тролировал пространство и время. Для совершенствования ориентиров­ки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место 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. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тре­нировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм вы­полнения действий и избегать травм;

        д) если самбист в схватке вынужден преодолевать усталость боль­шой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдер­жку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

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

        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 не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает 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 реша­лась в результате  неподготовленности. В последующем, когда подготов­ленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

         1.  Сложные по координации упражнения и приемы.

         2.  Силовые упражнения с околопредельными весами.

         3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не ре­шил поставленных задач.

        4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение опре­деленного приема или защиты.

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

        7.Участие в соревновании после неудачного выступления в предше­ствующих соревнованиях.

        8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки при­мерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

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

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

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

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

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

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

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

       Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

       Рассмотрим эти факторы ниже.

        Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критери­ем для отбора является важность информации для достижения постав­ленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

         *Общая решительность самбиста* совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть 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.

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

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

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

         5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

         6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

         7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - до­биться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

*ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.*Под *инициативностью*понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту 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.

           Для воспитания *специальной инициативности*следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную иници­ативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых самбис­том в схватках.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной ини­циативности:*

        1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынужда­ющих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защи­ты, тактические действия).

        2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захва­тов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

         3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

         4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариан­тов схваток с различными противниками.

        5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

        6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подго­товка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсме­на на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

         7. Большое количество схваток с более слабыми партнера­ми. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

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

        Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

*Коллективизм.*Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, трени­ровкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в това­рищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллек­тивизм складывается из качеств самбиста: товарищества, дружбы, дис­циплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у самбиста стремление оказывать товарищу взаимопо­мощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результа­тов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучива­нии приемов, проведении схваток и т.п.

         Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недоста­точно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следу­ет упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами сле­дят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, за­бота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на за­нятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внима­ние на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого кол­лектива.

*Тактичность.*Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой фор­ме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопусти­мо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактично­сти является постановка задач, требующих выбора действий или выска­зываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упраж­нения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе пра­вильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен самбистом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он дол­жен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место про­тивника, товарища или группы. Основной метод воспитания тактичнос­ти – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тре­нировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичнос­ти самбиста и способствуют выработке этого качества.

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

        Одним из методов воспитания дисциплинированности является осво­ение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему коман­довать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

*Точность -*способность аккуратно, пунктуально соблюдать уста­новленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотно­сит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвеши­вание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весово­го режима и др.

Неточность спортсмена воспринимается коллективом как наруше­ние установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность кол­лектива и на отношение к нему.

*Честность -*правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов кол­лектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность вы­ражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это каче­ство не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в соб­ственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивает­ся честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не за­метил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм мора­ли и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать тер­мин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях дей­ствиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривает­ся как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядоч­ностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. 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. Скромный самбист не выс­тавляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их за­слуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое заниже­ние оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отри­цательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена пра­вильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку не­обходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками кол­лектива.

*Общественная активность*- качество, выражающееся в деятель­ности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и соче­тать их. Развивается общественная активность постановкой задач, кото­рые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность раз­вивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену поло­жительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива.        Общественная активность развивается у занимающихся выполне­нием простых, не требующих большого времени, общественных зада­ний. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий по­вышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий дол­жно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение за­даний следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одоб­рение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает обще­ственную активность всех занимающихся.

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

          Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, ког­да процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успеш­но решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свиде­тельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения ре­зультатами труда. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в пре­одолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творче­ство, новаторство, хозяйственность, бережливость.

        Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

        *Целеустремленность*тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться 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.

         *Патриотизм*– это 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 самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее  отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

         *Средства и методы контроля моральных качеств.* Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и  недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что  причиной  нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более  точно  выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно  только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

*Психологическая направленность содержания разминки*

          Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм самбиста к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подгото­вить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специ­альная часть разминки обеспечивает в основном психологическую под­готовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

         На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движе­ний при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Раз­минка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содер­жать те действия, которые собирается выполнить самбист в процессе предстоящей схватки.

         Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести не­рвную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее со­стояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их пра­вильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

        Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой воз­будить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиг­рать у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой сво­их сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правиль­ная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поста­вить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выпол­нение).

         Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спорт­смен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специ­альная психологическая подготовка самбиста в основном должна прохо­дить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их примени­тельно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономер­ности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффек­тивна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своев­ременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навы­ков, относящихся к моральной и специально психологической подготов­ке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

**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 медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

         В процессе многолетней подготовки 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;

- ежегодного.

        Основной целью *первичного обследования*является оценка при до­пуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в 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.

*Ежегодное обследование*проводится 1 раз в году. Его 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.

       До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные из­менения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетиче­ском характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин должно занимать не более 60-90 с.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ**

       Для восстановления работоспособности учащихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

       На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом,  естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;  постепенным возрастанием объема и интенсивности нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим  средствам следует отнести:  душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

         Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

         Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональ­ное построение занятия и соответствие его объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигие­нические средства восстановления используются те же, что и для групп 1-2 года обучения.

          Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

          Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

**СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

         Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса, его характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

         Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетних занятий роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебного процесса.

    Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

   В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

    Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

    Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

*Формы проведения соревнований среди младших юношей*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель |
| 1 | Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по демонстрации техники. | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

  В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ве­дения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

        Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

    ***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 обучающихся 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 обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке,

расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: висна перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

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 исоревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется 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 занятия 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 самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также 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, вносить коррективы в

учебный процесс. 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 оценитьэффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который 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.

Фиксация чистого времени работы. В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму. Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных. Фиксация интенсивности нагрузки. В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами. В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных 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).

**Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интенсивность | Баллы | Частота сердечныхсокращений за 10 сек | ЧСС за 1 мин |
| Максимальная | 87 | 32 30-31 | 192 180-186 |
| Большая | 65 | 28-29 26-27 | 168-174 156-162 |
| Средняя | 4 3 | 24-25 22-23 | 144-150 132-138 |
| Малая | 2 1 | 20-21 18-19 | 120-126 108-114 |

       Например: 10 мин - разминка - средний пульс 125 уд. /мин (интенсивность 2 балла) - нагрузка составит 10 х 2 = 20 условных единиц.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего тренер 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 тактикотехнические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения за действиями самбистов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений, устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, их оценка.

**СПИСОК  ЛИТЕРАТУРЫ**

Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е.Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.:ГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

1 Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

3. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.

 4. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.