Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

муниципального образования Усть-Лабинский район

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «самбо»

 Срок реализации 10 лет

Усть-Лабинск

2015 год

 Принята «Утверждаю»

на педагогическом совете директор

МБУ ДО ДЮСШ «Олимп» МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Мазалова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 год

 Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_

Авторы программы:

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессинальным программам по виду спорта «самбо» в МБУ ДО ДЮСШ «Олимп».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, в рограмме приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

#  ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#  Дополнительная предпрофессиональная программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по борьбе самбо составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями, примерной учебной программой, типового положения о детско-юношеской спортивной школе, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом, обобщения передового опыта работы тренеров с юными самбистами и научными исследованиями и рассчитана на 46 тренировочных недель на базе ДЮСШ и самостоятельной работы по индивидуальным планам в каникулярное время.

#  Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

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

#  Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

#  Основная направленность дополнительной предпрофессиональной программы выражается в следующем:

#  - улучшение физического развития учащихся, создание условий для

#  развития личности;

#  - выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой

#  самбо;

#  - привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального

#  поведения;

#  - воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального

#  благополучия ребенка.

#  Программа по самбо реализует на прак­тике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания раз­личных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

#  Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

#  Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки до 3 лет, на учебно-тренировочном этапе 5 лет, на этапе спортивного совершенствования 2 года.

 Этап начальной подготовки (НП)

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность эта­па 3 года.Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

 На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разносто­роннюю физическую подготовку и овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям единоборствами, формирование у них устойчивого интереса, мотива­ции к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на раз­личных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

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

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

воспитание моральных и волевых качеств, становление спортив­ного характера;

# - поиск талантливых в спортивном отношении детей.

# *Основные задачи на этапе начальной подготовки:*

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к

 занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию

 к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- приобрести знания в истории и развитии самбо;

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на

 различных покрытиях (в том числе не только в условиях

 спортивного зала);

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным

 действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости,

 гибкости и ловкости);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать

 становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;

- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на

 учебно-тренировочный этап.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)**

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы. Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

 ***Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:***

 - дальнейшее развитие физических качеств и функциональной

 подготовленности;

 - совершенствование технико-тактического арсенала борьбы самбо;

 приобретение соревновательного опыта с целью повышения

спортивных результатов;

 - воспитание специальных психических качеств;

 - выполнение первого спортивного разряда.

Максимальный возраст учащихся проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – до 17 лет (включительно).

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

#  Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спор­тивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

#  *Основными задачами подготовки являются:*

#  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

#  - совершенствование общих и специальных физических качеств,

#  технической, тактической и психологической подготовки;

#  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

#  региональных и всероссийских официальных спортивных

#  соревнованиях;

#  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

#  - сохранение здоровья спортсменов.

#  Повышение общего функционального.

#  Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.

#  Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.

 Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование

 **Режим учебно-тренировочной работы**

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

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

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

Ответственность за создание условий учёбы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Длительность этапов (в годах) |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп (человек)  |
|  Этап начальной  подготовки  |  3  |  10  |  14 - 20  |
|  Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации)  |  5  |  12  |  10 - 12  |
|  Этап  совершенствования  спортивного  мастерства  |  2  |  -  |  3 - 4  |

 На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и выполнивших разряд КМС. Минимальный возраст детей допускаемых к освоению программ- 10 лет. Максимальный возраст-18 лет ( по году рождения).

 Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральными стандартами спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной программы.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах подготовки по виду спорта самбо женщины/ мужчины

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды спортивной  подготовки  |  Этапы спортивной подготовки  |
|  этап начальной подготовки | тренировочный  этап (этап спортивной специализации) |  этап совершенствования спортивного  мастерства  |  |
| Общая физическая  подготовка (%)  |  82/80  |  18/17  |  15/16  |  |
|  Специальная  физическая  подготовка (%)  |  21/21  |  21/20  |  |
|  Техническо-  тактическая  подготовка (%)  |  13/15  |  45/46  |  47/47  |  |
|  Теоретическая  подготовка (%)  |  3/3  |  5/5  |  4/4  |  |
|  Контрольные  испытания (%)  |  1/1  |  7/7  |  8,5/8,5  |  |
|  Соревнования (%) |  -  |
| Инструкторская и  судейская  практика (%)  |  -  |  3/3  |  3,5/3,5  |  |
| Восстановительные мероприятия (%)  |  1/1  |  1/1  |  1/1  |  |

Расписание тренировок составляется по представлению тренера преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

 Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе

 тренировочных занятий;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке в группах НП и УТ фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (журналы, планы-конспекты занятий).

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

-наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий

и обратно;

-обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

 -осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

# *Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

#  Деятельность самбистов в процессе спортивной подготовки - это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением -двигательные действия и операции.

#  На организацию спортивной деятельности самбистов 10-17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды: 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.

#  В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди дзюдоистов 10-12-лет.

#  Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях самбо, 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности

# Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#  Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

# Учебный план предпрофессиональной программы по виду спорта самбо, при *расчете на 46 недель.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (базовая и спортивная специализация) | Этап ССМ |
| 1 год | 2год | 3 год | 1 год  | 2 год | 3год | 4 год | 5 год | 1год | 2 год |
| Обьемы реализации программы по предметным областям ( час.) |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 20 | 20 | 27 | 27 | 27 | 32 | 32 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | - | - | 76 | 76 | 100 | 100 | 100 | 102 | 102 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 227 | 227 | 227 | 90 | 90 | 115 | 115 | 115 | 130 | 130 |
| 4 | Техническо-тактическая подготовка | 35 | 35 | 35 | 180 | 180 | 245 | 245 | 245 | 292 | 292 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 6 | Самостоятельная работа по индивидуальн. планам в каникулярный период  | Согласно индивидуальному плану |
| 7 | Соревновательная деят. | - | - | - | 24 | 24 | 34 | 34 | 34 | 48 | 48 |
| 8 | Судейская и инструкт. практика | - | - | - | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 22 | 22 |
| 9 | Медицинское обследование | Мед.док. | Меддок. | Меддок. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 11 | Итоговая аттестация | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 12 | Тренировочные сборы(количество дней) | С учетом календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и перечнем тренировочных сборов |
|  |  |  |
| 13 | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 14 | Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 3 | 4-5 | 4-5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 15 | Количество тренировок в год | 138 | 138 | 138 | 230 | 230 | 276 | 276 | 276 | 322 | 322 |
| 16 | Общее количество часов в год | 276 | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 552 | 644 | 644 |

Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе самбистов.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

- невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера;

- применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;

- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по борьбе должны приходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

 **СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

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

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

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

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

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

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

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

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл включает в себя два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности. В переходном периоде выделены этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

 **ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

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

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  №/п | Тема | Содержание |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне |
| 3 | Краткие сведе-ния о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия. |
| 4 | Общие понятия о гигиене |  Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах. |
| 5 | Основы техники безопасности.Места занятий.Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками МОДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. |
| 7 | Общие понятия о технике | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. |
| 9 | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. |
| 10 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. |
| 11 | Общая и специальная подготовка самбиста  | Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов  |
| 12 | Планирование учебно-тренировочного процесса  | Перспективный план тренировки. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.  |
| 13 | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. |
| 14 | ЕВСК | Требования и нормы выполнения спортивных разрядов согласно единой всероссийской спортивной классификации |
| 15 | Всемирный антидопинговый кодекс | Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте. |
| 16 | Места занятий. Оборудование и инвентарь  | Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.  |

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

Группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

 **Борьба в партере.**

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

**Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

 **Самооборона.**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 5 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)  |
|  Выносливость  | Бег 800 м (не более 4 мин.)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
|  Силовая выносливость  | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)  |

Группа начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

 **Борьба в партере.**

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

**Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
11. Бросок поворотом «через бедро».
12. Бросок через голову с упором стопой в живот.
13. Броски через голову с упором голени в живот.
14. Бросок подворотом через спину.

 **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

**Группа начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)**

 **Борьба в партере.**

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки из нутрии.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча.
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

**Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва

от ковра.

1. Бросок поворотом «через бедро».
2. Бросок через голову с упором стопой в живот.
3. Броски через голову с упором голени в живот.
4. Бросок подворотом через спину.

 **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.
5. Защита от ударов ножом.

Учебно-тренировочные группы 1 и 2 года обучения (УТ-1 и УТ-2)

 **Борьба в партере.**

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

**Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

 **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочном этапе ( этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные (тесты) упражнения  |
|  Быстрота  | Бег 30 м (не более 4,8 с)  |
| Бег на 60 м (не более 9 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)  |
|  Выносливость  | Бег на 1500 м (не более 7 мин.)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)  |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)  |
|  Силовая выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)  |
|  Технико-тактическое  мастерство  | Обязательная техническая программа  |

Учебно-тренировочные группы 3 -5 годов обучения (УТ-3, УТ-4 и УТ-5)

 **Борьба в партере.**

 1. Удержания, защита и контр приемы.

 2. Перевороты, защита и контрприемы.

 3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы

1. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
2. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

**Броски в стойке.**

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом.
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

 **Самооборона**

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.
6. Приемы задержания и конвоирования.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество  |  Контрольные (тесты) упражнения  |
|  Быстрота  | Бег на 60 м (не более 8,5 с)  |
| Бег на 100 м (не более 14 с)  |
|  Выносливость  | Бег на 1500 м (не более 5 мин.)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)  |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)  |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)  |
| Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)  |
|  Силовая  выносливость  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)  |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-храз)  |
|  Скоростно-силовые  качества  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)  |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)  |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)  |
| Технико-тактическое  мастерство  | Обязательная техническая программа  |
|  Спортивный разряд  | Кандидат в мастера спорта  |

 **Общая физическая подготовка**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

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

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

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

***Метод до отказа.*** При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

***Метод меняющихся нагрузок.*** Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-т о времени.

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

***Уступающий метод.*** К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать.

 В результате предельно напряженная мышца растягивается.

В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

 ***Общая выносливость*** – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

***Метод увеличения времени выполнения упражнений*** предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

***Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.*** Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

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

Быстрота зависит от:

быстроты реакции;

соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны

перемещать при выполнении действия;

частоты смены одних движений другими;

совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

 Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

***Общая ловкость*** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» ( перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

 1.Применение необычных исходных положений.

 2. «Зеркальное» выполнение упражнений.

Изменение скорости или темпа.

Изменение пространственных границ, в которых выполняется

упражнение.

Смена способов выполнения упражнения.

Усложнение упражнения дополнительными движениями.

Изменение противодействия занимающихся при групповых

или парных упражнениях.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах

(партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические

 условия и т.д.).

Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

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

 Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Упражнения для развития общих физических качеств**

 ***Силы:*** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

***Быстроты:*** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

***Гибкости:*** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

***Ловкости:*** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

***Выносливости:*** легкая атлетика - кросс 800м;

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, пры­жок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития вы­носливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лест­нице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, под­скоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к дру­гу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и раз­гибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 ими­тационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты - забе­гания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манеке­на через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для раз­вития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Под­нимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партне­ра. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с ма­некеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 1500 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

 В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

 Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на переклади­не, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с по­мощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтяги­вание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги зак­реплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на од­ной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - уп­ражнения у гимнастической стенки.

 Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, под­нимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четверень­ках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или бо­ком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя ру­ками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, уп­ражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

 Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

 Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягива­ния на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, раз­гибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливос­ти - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сто­рону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стен­ке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

 Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

 Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить уп­ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет­ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук парт­нера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворо­том спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сги­бание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтяги­вание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы нахо­дясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и со­вершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносли­вости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на корот­кие дистанции).

# Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мя­чами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяю­щих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждой тренировки.

#  Специальная физическая подготовка.

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

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

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

2) схватки «игрового характера»;

3) схватки на броски с падением;

4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;

6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

 Схватки с использованием усилий противника. Даётся задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2 - 6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

 Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

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

Минимальная скорость движения самбиста чащё всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

изменения последовательности выполнения элементов технического

действия;

сложения скоростей движения:

сложения сил;

уменьшения пути движения;

уменьшения момента инерции;

уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить:

а) противодействуя его усилиям;

б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия:

в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием.

 Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

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

 Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

 Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

 а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по от ношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

 Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.

2. Изменяя захваты.

3. Изменяя положение противника.

4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.

5. Изменяя точку приложения усилия.

 Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

 Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

 Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стои­ке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник нахо­дится в положении высокой стойки.

 Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать од­новременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокиру­ются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

 Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с макси­мальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозмож­ным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить ампли­туду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низ­ком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять при­емы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атаку­ющих действий на основе изменения их структуры, уменьшение ам­плитуды защитных действий противника.

 Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными про­тивниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

 В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой парт­неров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максималь­ном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторе­ния 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восста­новления до 10 минут.

 Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

 Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В учебно-тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств.

 Развитие скоростно-силовых качеств:

 В стандартной ситуации (при передвижении противника) выпол­нение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, про­вести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с одно­сторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, по­том отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и вос­становления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

 Поединки с односторонним сопротивлением противника (с пол­ным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и вос­становления до 10 мин.

 Развитие «борцовской» выносливости:

 Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

 Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удер­жание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить ту­ловище партнера и оторвать его от ковра.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить макси­мальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выпол­нять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 ми­нут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максималь­ном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в мак­симальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней под­сечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1 - 3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

 Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопро­тивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с парт­нером для совершенствования координации.

**Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения

борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

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

на пятке.

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

передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой,

обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног,

поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног,

захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из

стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением

бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра;

икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

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

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом

рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

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

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

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

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

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

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;

дистанций;

захватов, упоров, освобождений от них;

 способов, ритма и направления передвижений;

комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

 **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.

 **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспита­тельной работе в спортивных школах. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов 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 в концентрации 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 необходимостью преодолевать 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 зани­-

 мающихся;

 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 ре­

 шил поставленных задач.

 4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение

 опре­деленного приема или защиты.

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

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

7. 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 решимости.** 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 поручить 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 углубленные медицинские обследования. Все это позволяет уста­новить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские об­следования позволяют следить за динамикой этих показателей, а теку­щие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые ле­чебно-профилактические меры. Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

# - первичного;

# - ежегодных углубленных;

# - дополнительных;

# - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-

#  педагогические наблюдения.

#  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.

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

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

#

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

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

#  - центральной нервной системы;

#  - вегетативной нервной системы;

#  - сердечно-сосудистой системы;

#  - опорно-двигательного аппарата.

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

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

#  - внешние признаки утомления;

#  - динамика частоты сердечных сокращений;

#  - значительно реже - показатели биохимического состава крови.

#  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.

#  Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

# Восстановительные мероприятия

 Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, 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 тренировочных 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 тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигие­нические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных 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.
На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увеличивает­ся время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагру­зок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отды­ха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психоло­гические и медико-биологические). При этом следует учитывать некото­рые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает вос­становительный эффект, так как организм адаптируется к средствам ло­кального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи исполь­зование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.
 При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - ло­кального.
Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершен­ствования) необходимо после боль­ших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В осталь­ных случаях следует использовать отдельные локальные средства в на­чале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных вод­ных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.
При выборе восстановительных средств особое внимание необхо­димо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и сорев­новательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощу­щения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).
На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнова­ний, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства кор­рекции.
Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена -через рациональное применение тренером способов регуляции при кон­сультации о стороны психолога.
*Классификация основных средств, используемых*
*в целях оптимизации процессов восстановления и повышения*
*физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской)*
Педагогические средства - рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстано­вительных циклов и др.
Психологические и психотерапевтические средства.
Медицинские средства:
• гигиенические (сбалансированное питание, естественные физи­ческие факторы, самомассаж и др.);
• вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические и др.)

# СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

#  Соревнования в самбо - огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования - часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их 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 многолетней тренировки 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 учебно-тренировочного 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.

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.

 **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов сорев­нований.Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимаю­щихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнова­ниях.

 ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

#  Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

#  С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии, Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

#  Запрещенные вещества:

# стимуляторы;

# наркотики;

# каннабиноиды;

# анаболические агенты;

# пептидные гормоны;

# бета-2 агонисты;

# вещества с антиэстрогенным действием;

# маскирующие вещества;

# глюкокортикостероиды.

#  Запрещенные методы:

# улучшающие кислородтранспортные функции;

# фармакологические, химические и физические манипуляции;

# генный допинг.

#  Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

#  Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

# *первое нарушение:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

# *второе нарушение:* 2 года дисквалификации;

# *третье нарушение:* пожизненная дисквалификация.

 **Л И Т Е Р А Т У Р А:**

1. 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.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г.Пермь, 2013г.
10. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 231 от 19 сентября 2012 г.
11. Стандарт «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-52 и на основе примерной программы спортивной подготовки