**МБУ ДО ДЮСШ № 3 « Атлет »**

**Методическая разработка по самообразованию**

**на тему: «Повышение эффективности подготовки борцов самбо**

**в соревновательный период»**

Выполнил: тренер-преподаватель по борьбе самбо

Клюев Д.А.

**Алексин – 2021 г.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ САМБИСТОВ

1.1 Особенности физического и психологического развития юных самбистов

1.2 Виды подготовки самбистов

1.3 Изучение особенностей построения тренировочного процесса самбистов

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ БОРЦОВ-САМБИСТОВ

2.1 Выбор методов ведения занятий борцов – самбистов

2.2 Выявление факторов, лимитирующих успешность технической подготовки и ее реализацию в условиях соревновательной деятельности

2.3 Примерная программа тренировки самбистов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

История возникновения самбо.

Самбо признано национальным видом спорта, оно играет одно из ведущих мест в системе физического воспитания подросткового поколения. Борьба самбо дает величайшие возможности раскрытия и использования всех качеств, необходимых в жизни: физических, психических, интеллектуальных и духовно-нравственных на предельно высоком уровне. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.

Самбо возникло в СССР в 30-е годы ХХ в. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов внедряет специфическую прикладную дисциплину – «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений. В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля».

Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер. В 1940 году выходят первые пособия по «борьбе вольного стиля» Н. Галковского и Р. Школьникова. Издаётся учебное пособие для школ НКВД под авторством Виктора Волкова (ученик Ощепкова и Спиридонова) «Курс самозащиты без оружия САМБО». Автор попытался объединить наследие учителей и изложил свою концепцию обучения системе защиты и нападения. Благодаря Волкову появилось слово САМБО.

На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х – начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины – боевого самбо.

В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо.

Актуальность**–**продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции на международной арене настоятельно требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки спортсменов путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование технической подготовке юных борцов-самбистов.

Предмет исследования **–** техническая подготовка самбиста 13 – 15 лет

Цель исследования **–** разработать программу технической подготовки юных борцов-самбистов, направленную на освоение решений эпизодов поединка различного назначения.

Задачи исследования:

1. Исследовать особенности физического и психологического развития юных самбистов

2. Охарактеризовать виды подготовки самбистов

3. Изучить особенности построения тренировочного процесса самбистов.

4. Методы ведения занятий борцов-самбистов

5. Выявить факторы, лимитирующие успешность технической подготовки и ее реализацию в условиях соревновательной деятельности

6. Разработать программу тренировки самбистов

Методы исследования:

1. Изучение и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

2. Анализ учебно-тренировочного процесса.

**ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ САМБИСТОВ**

Физическая и психологическая подготовка юных самбистов должна проводиться комплексно, в тесной взаимосвязи двух сторон учебно-тренировочного процесса, в форме психотехнических игр, аутогенной и психорегулирующей тренировки, что позволяет обеспечить тренирующимся формирование устойчивой потребности в систематических занятиях спортом, соблюдение принципов здорового образа жизни, повышение мотивации к работе по самосовершенствованию и саморегуляции.

Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка [22, 23]. Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 9–10 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников. Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в 9 среднем с 1280 граммов (8 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитикосинтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы [11, 103].

Тренеру-преподавателю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению непоправимого ущерба их здоровью [12, 134]. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 8 лет составляет 1400 мл, у девочек 8 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [33, 29]. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у детей старшего школьного возраста или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела.

Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [36, 132]. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9–12 годам – 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту [41, 77]. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими и взрослыми [14, 135]. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [4, 212]. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы [10, 154]. К 8–9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.) [1, 167].

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [4, 261].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом 13 представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти. Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал [13, 47].

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей.

Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова [13, 73]. Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [22, 91]. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств [1, 134].

**1.2.Виды подготовки самбистов.**

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями [46].

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

Различают три основные уровни процесса технической подготовки: формирование двигательных представлений, умений и навыков.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Тактические действия диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка.

Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

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

1. Направленные на возникновении у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
2. Направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
3. Направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – щповторная атака, двойной обман;
4. Направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий.

Психологическая подготовка самбиста – это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности [29, 127].

К специальной психической подготовленности относятся:

* устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований;
* уровень кинестетических и визуальных восприятий тактико-технических действий и условий окружающей среды;
* умения управлять эмоциями и движениями;
* способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства;
* умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами;
* способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга.

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности самбиста.

Формирование мотивации – действия, которые направлены на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство на протяжении долгого времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней среды.

Физическая подготовка самбиста – процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Для развития специальных двигательных качеств спортсмена функциональный фундамент создает вспомогательная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста [12, 178].

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе **–** напряжение без изменения длинны мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Быстрота (скоростные возможности) самбиста – это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время.

Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении.

Гибкость в самбо – это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Повышает гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм [24, 229].

Ловкость самбиста (координационные способности) – это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий – чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В самбо оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи. К типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самбо достигает до 10 тысяч) [34, 162].

Интеллектуальная подготовка самбиста составляет формирование способностей объективного восприятия и концентрация внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации, принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности. Уровень интеллектуальной подготовки самбиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением), знанием закономерностей спортивной тренировки, способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований.

Интегральная подготовка самбиста – процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Наиболее популярный способ – разные по уровню значения и педагогическими заданиями поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки самбистов относятся:

* облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в поединке с более слабым соперником и другое);
* усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником) борьбы на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях;
* интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций).

**1.3. Изучить особенности построения тренировочного процесса самбистов.**

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигаёт более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки [33, 198].

Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка применяется в объеме от 10 до 16% от общего объема тренировочных нагрузок. Для развития специальной силы рекомендуются следующие разновидности схваток:

* схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
* схватки «игрового характера»;
* схватки на броски с падением;
* схватки на использование усилий партнера;
* схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
* схватки на сохранение статических положений.

Развитие специальной выносливости используются методы: длительных схваток средней или ниже средней интенсивности, ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками,схватки с заданием утомить противника.

Развитие специальной быстроты осуществляется за счет:

* изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил;
* уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции;
* уменьшения плеча рычага.

Сложение скоростей при выполнении технического действияпозволяет значительно увеличить быстроту.

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».

Специальная ловкость необходима для самостоятельного решения новых двигательных задач в процессе схватки и воспитывается за счет следующих методов:

* подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);
* проведение 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.);
* решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);
* проведение схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия);
* 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 позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Создание резерва гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения, изменяя захваты, изменяя положение противника, снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника, изменяя точку приложения усилия [12, 119].

**ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ БОРЦОВ-САМБИСТОВ**

**2.1 Выбор методов ведения занятий борцов – самбистов**

На наш взгляд большинство методов основываются на главном упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и прочее.

Игровой метод эффективен и широко используется, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод – выполнение упражнений и заданий в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод используется при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств. Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и другое. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и так далее).

Методы воспитания. Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования [10, 367].

Методы обучения. Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и другие), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения), непосредственная помощь воспитаннику (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий). При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки. В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В спортивной практике всегда учитывается возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами.

Для решения той или иной задачи вы обычно используете в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

**2.2 Выявление факторов, лимитирующих успешность технической подготовки и ее реализацию в условиях соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность, направлена на достижение наивысших результатов. Эта деятельность имеет ряд специфических факторов. К ним относятся:

* наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т.п.;
* унификация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами;
* высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;
* высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями в условиях непосредственной борьбы за результат;
* непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;
* равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов. Сравнимость результатов возможна благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений;
* наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «мастера спорта» и т.д.

Важной чертой результативности соревновательной деятельности, на которую довольно часто обращают внимание, является успешность или неуспешность выступления спортсмена или команды в соревнованиях. В качестве успеха может быть победа, установление рекорда, вхождение в число призеров, выполнение разрядного или квалификационного норматива. Если соревновательный результат совпадает в какой-то мере с поставленной целью, такую соревновательную деятельность называют рациональной. Факторы, определяющие результативность: успешность, стабильность, надежность.

Факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности:

1. Определенная сложность соревновательной программы, соответствую-щая правилам соревнования.

2. Оптимальная готовность в физическом отношении (определенный уровень исполнительского мастерства, отсутствие ошибок).

3. Оптимальная готовность в психологическом отношении (умение пользоваться приемами саморегуляции психических состояний).

4. Наличие соревновательного опыта (от количества стартов в году и степени успешности выступления на них).

5. Грамотное подведение спортсмена к соревнованиям полным составом тренеров.

6. Грамотная организация и проведение учебно-тренировочного процесса и проведение предсоревновательных сборов.

7. Организация и проведение соревнований на должном уровне.

8. Квалифицированное и объективное судейство.

9. Стабильность и надежность выступления.

10. Использование системы факторов, которые дополняют тренировку и соревнования и оптимизируют их эффект. Факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внетренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

11. В номинациях: смешанные пары, трио, группы взаимная поддержка товарищей по команде, может служить стимулом для мобилизации усилий спортсменов. Это относится и к выступлению солистов, т.к. результат каждого спортсмена рассматривается не только в плане индивидуального достижения, но и как вклад в общую «копилку» команды (на крупных соревнованиях, при лично-командных соревнованиях).

12.Создание зрителями и болельщиками положительного эмоционального фона проведения соревнования.

13. Условия проведения соревнований – места проведений соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения (температура, влажность, атмосферное давление), оборудование мест проведения.

Организационные формы проведения занятий:

Групповая – создаёт условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Методики изучения. Занятия по изучению приемов самбо складываются из обучения и тренировки. Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче преподавателем и усвоении обучаемыми знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения приемов спортивного разделов самбо. Тренировка заключается в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки.

Процессы обучения и тренировки на уроке неразрывно связаны между собой и составляют единый комплекс технической, физической и морально-волевой подготовки юных самбистов. При обучении и тренировке преподаватель должен добиваться от занимающихся сознательного усвоения учебного материала и понимания ими сущности и значения приемов самбо для практической деятельности. Осмысленное восприятие программного материала повышает эффективность занятий, содействует прочности усвоения знаний, навыков и умений. Личный интерес обучаемых к занятиям, сознательное отношение к ним повышают активность занимающихся. Активность на занятиях достигается интересным проведением урока с использованием разнообразных средств и методов, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения приемов.

В процессе обучения и тренировки необходимо широко использовать наглядность, которая позволяет быстрее и точнее получить представление об изучаемых приемах и облегчает их усвоение [18, 160]. В целях лучшего усвоения изучаемого материала преподаватель должен предлагать занимающимся доступные приемы (упражнения), которые соответствуют их технической подготовке и уровню физического развития. При обучении самбо необходимо соблюдать последовательность в переходе от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение на занятиях по самбо осуществляется в такой последовательности:

* ознакомление с приемом
* разучивание приема
* тренировка в выполнении приема

Ознакомление должно создать у обучаемых правильное представление о приеме. Для этого необходимо:

* назвать прием
* указать, в каких случаях применяется
* образцово показать выполнение приема в целом
* дать возможность занимающимся опробовать (выполнить) прием

Разучивание, в зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приема, осуществляется:

* в целом, если прием несложный для выполнения;
* по частям (по разделениям), если прием сложный, но может быть расчленен на части; после освоения по частям прием выполняется в целом;
* при помощи подводящих упражнений, если прием трудный для выполнения и не может быть расчленен на части.

Обучение ведется групповым методом: группа рассчитывается на первые и вторые номера и строится в две шеренги лицом друг к другу. Показав выполнение приема по разделениям и объяснив, что делают первые и вторые номера шеренг на каждый счет, преподаватель командует: «Первые номера делай раз, делай два, делай три и т. д.». Первые номера выполняют прием одновременно. После каждого счета преподаватель проверяет и тут же исправляет замеченные ошибки. Вначале исправляются более существенные и общие для занимающихся ошибки, затем – менее существенные и индивидуальные. Когда элементы приема правильно освоены, их объединяют, добиваясь слитного выполнения приема в целом. После изучения приема первыми номерами в той же последовательности разучивают прием вторые номера, затем дается время для самостоятельного выполнения приемов занимающимися. Все приемы изучаются и выполняются в обе стороны (влево, вправо).

Тренировка осуществляется в следующей последовательности:

* выполнение приемов на точность всех движений в быстром темпе без сопротивления партнера, с сопротивлением партнера в полсилы;
* выполнение приемов по сигналам (командам) из различных исходных положений: при подходе друг к другу, после поворота кругом и т. д.;
* выполнение приемов в различных сочетаниях (комплексная тренировка).

Например. Тренировка изученных приемов в усложненной обстановке, которую создает преподаватель: группа, стоящая в строю, на расстоянии 4–6 метров друг от друга в шахматном порядке, получает от преподавателя индивидуальные задания на нападение, а проходящие через строй, не зная, какое будет нападение, должны в каждом случае правильно защититься и провести ответный прием. Такая тренировка развивает у обучаемых самостоятельность, инициативу, быстроту, решительность и другие необходимые качества. При проведении занятий по изучению и тренировке приемов самбо должны соблюдаться меры по предупреждению травматизма.

К таким мерам относятся:

* высокая организованность и дисциплина на занятиях; хорошая подготовка (разминка) занимающихся к основной части урока;
* самостраховка – умение падать на бок, спину, вперед на руки, сохранение равновесия, напряжение мышц, мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру или ковру;
* страховка – плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для самостраховки, избежание падений на партнера;
* запрещение заниматься на одном ковре разучиванием бросков и приемов борьбы лежа одновременно;
* выполнение бросков в одну сторону или от центра ковра к его краям;
* строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий мест занятий;
* покрышка ковра должна быть чистой и туго натянутой, ковер должен иметь ровную поверхность (без ям и выступов), вокруг него необходимо иметь обкладные маты;
* не допускать к занятиям лиц, имеющих: кожные заболевания, грязную форму, длинные ногти, крючки, пряжки на одежде, часы на руке и т. д.;
* приемы удушения проводить плавно, удары отрабатывать на мешках и боксерских лапах, а на партнере только обозначать.

Для лучшего усвоения приемов на каждом занятии нужно отводить время для повторения пройденного материала и проводить опрос с проставлением оценок в журнал. После прохождения всей программы принимаются зачеты. На зачетах проверяются знания основ самбо и практическое выполнение приемов.

Выполнение приема оценивается:

«отлично» – прием проведен быстро, четко и без технических ошибок;

«хорошо» – прием проведен недостаточно быстро или была допущена одна техническая ошибка (технической ошибкой считает неточный захват, потеря равновесия, несогласованные действия рук, ног или корпуса);

«удовлетворительно» – при проведении приема были допущены две технические ошибки;

«неудовлетворительно» – при проведении приема допущено более двух технических ошибок или прием не выполнен.

Общая оценка слагается из оценки знаний основ и оценки практического выполнения приемов боевого и спортивного разделов самбо.

Система подготовки самбистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности самбистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность [19, 201].

**2.3 Примерная программа тренировки самбистов**.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приёмов партнеры совершенно не сопротивлялись друг другу, а при разучивании бросков не падали раньше проведения броска. При разучивании приёма и совершенствовании его выполнения каждый из занимающихся поочередно проделывает приём подряд три раза. Такая смена может происходить несколько раз в течение времени, отведенного на изучение приёма.

Надо приучать учеников к тому, чтобы до выполнения приёма они себе его хорошо представили, а после выполнения каждого приёма анализировали свои движения, т. е. сознательно, а не механически разучивали и осваивали приём.

Сначала надо разучивать основные приёмы при наиболее выгодном положении нападающего и наиболее удобном для проведения приёма положении обороняющегося. После этого на ряде уроков те же приёмы осваиваются в других возможных вариантах и из различных положений как нападающего, так и обороняющегося. Это постепенно накапливает опыт самбиста и дает ему возможность применять приём при различных положениях в вольной схватке.

В борьбе самбо целью каждого броска является повержение противника на всю спину, но при разучивании бросков партнёры, поддерживая друг друга, выполняют окончания многих бросков так, что бросаемые падают не на спину, а на бок. Такая тренировка (со страховкой) даёт возможность многократно повторять каждый бросок и приводит к хорошему освоению самых трудных частей броска – его начала и развития. Однако завершение бросков часто остается слабо усвоенным. Если же при разучивании приёмов обращать внимание на завершение приёма и бросать каждый раз противника всей спиной на ковёр, то, проведя 5–6 бросков, партнёры не смогут продолжать тренировку. Конечно, у тренирующихся этим способом не будут отработаны броски.

Как показала практика, нужно примерно пять раз подряд провести бросок с хорошей поддержкой партнера, а шестой раз, предупредив его, провести бросок на всю спину (с «выстиланием»). Таким образом достигается многократное повторение изучаемых броско и усвоение их начала, развития и завершения.

Из всей массы приёмов самбо тренер совместно с каждым из своих учеников должен отобрать такие приёмы, которые лучше других могут быть выполнены данным самбистом в вольных схватках. Предрасположение самбиста к данным приёмам, зависящее от его характера, телосложения и развития его качеств, отчасти от условий его обучения, тренировок и выступлений в соревнованиях, приводит к выделению сравнительно небольшого числа приёмов в так называемый индивидуальный комплекс [20, 97].

При подборе такого комплекса в первую очередь следует обратить внимание на то, какие приёмы у самбиста чаще и лучше получаются в вольных схватках. Однако в большинстве случаев тренеру приходится вносить те или другие дополнения с тем, чтобы комплекс самбиста отвечал не части, а всем основным положениям, встречающимся в вольных схватках.

Нужно стремиться к тому, чтобы в индивидуальном комплексе приёмов у каждого самбиста имелись:

* 2–3 приёма, предназначенных для применения к противнику, который при борьбе стоя напирает (толкает самбиста);
* 1–2 приёма для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя;
* 1–2 приёма для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится), заходя в сторону выставленной или отставленной ноги;
* 2–3 ответных приёма на наиболее вероятные нападения противников при борьбе стоя.
* Точно так же нужно иметь освоенными:
* 1–2 удержания;
* 2–3 болевых приёма на суставы рук;
* 1–2 болевых приёма на суставы ног.

Все приёмы нужно тренировать в обе стороны (на правую и левую). Это увеличивает возможность применения данных приёмов в вольных схватках, при этом гармонически развивается телосложение самбиста и уменьшается возможность перетренировки тех или других мышц. Начинать подбор индивидуального комплекса и его тренировку нужно со 2-го года обучения.

Тренировку приёмов рекомендуется проводить следующими методами:

1. Выполнение приёмов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приёма и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, чёткого и быстрого выполнения приёмов. Тренировка происходит в форме поочередного выполнения 3–6 приёмов одним самбистом, затем другим и т.д.

2. Тренировка приёмов с условным (дозируемым) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда приём усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приёмом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приёма. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3–6 приёмов одним самбистом, затем другим и т. д. Тренировка приёмов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по ковру.

3. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приёмами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приёмов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

4. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением**.**В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приёма, но и до их начала и не даёт нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно. Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

5. Тренировка ответных приемов. Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время. Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приёмом, затем, по мере успешного применения, ответных приёмов, постепенно увеличивать количество приёмов нападения.

6*.*Тренировка с ответными приемами. Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется ещё право противника проводить ответные приёмы. Это уже почти вольная схватка, однако выбор момента для начала атаки и инициатива её принадлежат ещё только нападающему. Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

7. Попеременные тренировки*.* Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, тренировки ответных приёмов и тренировки с ответными приёмами проводятся со всё возрастающим временем: 1'+1'; 2'+2'; 3'+3'; и т. д. Однако ученики и тренеры начинают замечать, что с увеличением времени роли первых и вторых номеров становятся одинаковыми только формально: во второй половине схватки даёт себя чувствовать естественное утомление. Одни ученики неизменно хотят быть первыми, чтобы нападать со свежими силами (менее выносливые), другие хотят быть всё время вторыми, чтобы нападать на утомлённых (более выносливые). Чтобы избежать такой узкой специализации, вводится попеременная тренировка. Она проводится с двумя или даже с тремя переменами ролей. Например: 1'+1' +1'+1' (4мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (6 мин.); 2'+2'+2'+2' (8 мин.); 1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30"+1'30" (9 мин.).

8. Тренировка с завязанными глазами.Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами. Глаза завязывает только один. Второй – «зрячий» – отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре ковра. Самбист с завязанными глазами вначале делает приёмы на несопротивляющемся противнике и затем проходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки [35, 136].

9. Тренировка одной рукой. Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук – это может делаться для её отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки. Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Наилучшее чередование такое:

первые номера – правой рукой;

вторые номера – правой рукой;

первые номера – левой рукой;

вторые номера – левой рукой.

Для тренировок одной рукой можно использовать все выше приведённые способы тренировок, давая борющемуся одной рукой роль то нападающего, то обороняющегося.

10. Тренировки на одной ноге. Большинство приёмов борьбы стоя выполняется при большем или меньшем перенесении тяжести тела на одну ногу. Поэтому самбисту необходима большая устойчивость даже при нахождении на одной ноге. Кроме того, нога, освобожденная не на одно, а на несколько мгновений от веса тела, становится способной делать сложные комбинации. Как для тренировки устойчивости, так и для тренировки комбинаций из приёмов, проводимых ногами, прекрасно служит предлагаемая тренировка. Тренировка самбиста, борющегося на одной ноге, происходит с самбистом, борющимся на двух ногах. «Свободной» ногой нельзя касаться ковра, однако ею можно пользоваться для проведения любого приёма.

Наилучшее чередование такое:

первый номер на правой ноге;

второй номер на правой ноге;

первый номер на левой ноге;

второй номер на левой ноге.

Вначале следует давать время нахождения в схватке на одной ноге очень короткое, секунд 30. Затем, постепенно прибавляя по 15 секунд, довести даже до 2 минут.

11. Учебная (экспериментальная) схватка. Схватка проходит не в полную силу. Самбисты, стремясь освоить возможно большее число приёмов, выходов из простых и самых сложных положений, а также применять ответные приёмы, дают друг другу себя свободно захватывать и оказывают сопротивление только начинающимся приёмам. Эта схватка отличается от вольной не только тем, что в ней нет полного напряжения, но и тем, что из неё исключены все защиты до начала проведения броска.

12. Тренировка в стойке с преследованием. Проводимые отдельно тренировки в борьбе стоя и лёжа, конечно, необходимы, однако нужно использовать и тренировки, соединяющие эти два раздела борьбы. При тренировке в стойке с преследованием нападающий или проводящий ответные приёмы в стойке преследует противника захватом его на удержание или на болевой приём. В случае удачного сопротивления противника нападающий, не тратя времени, поднимается в стойку. Этим способом совершенствовать нужно только переход от борьбы стоя к приёмам борьбы лёжа.

Приёмы борьбы лёжа отрабатываются следующими специальными тренировками:

1*.*Тренировка заваливания. Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача – за определённое время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями

2. Тренировка удержания. Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20" самбисты меняются ролями

3. Тренировка переворачиваний. Первые номера стоят на четвереньках, вторые над ними. Задача – за определённое время вторым перевернуть первых на спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями

4. Тренировка болевых приёмов с сопротивлением*.* Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приёмом, проводимым верхним, не меняя своего положения. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями

Такие тренировки проводятся при следующих положениях сопротивляющегося: на спине, на четвереньках, ничком.

5. Тренировка ответных болевых приёмов*.* Первый находится снизу и, при проведении вторым болевых приёмов, делает ответные болевые приёмы. Затем самбисты меняются ролями. Положения нижнего либо произвольные, либо задаются тренером

6. Тренировка уходов из борьбы лёжа. Первый номер находится в заданном тренером положении, второй над ним. Задача второго – не дать первому подняться в стойку, задача первого – встать на ноги. Затем по прошествии определённого времени меняются ролями

правую и левую руку. После изучения приемов приступают к их тренировке.

7. Вольная схватка лёжа. Исходные положения:

– стоя на коленях друг перед другом;

– лёжа на спинах рядом;

– лёжа на животах рядом;

– сидя, прислонившись спинами друг к другу.

Борьба происходит заданное время без права переходить к борьбе стоя.

При введении вольных схваток тренер вначале должен давать тактические задачи каждому из борцов (лучше, чтобы каждый из них не знал, что будет делать второй), а затем, когда самбисты приобретут опыт, предоставлять им самим вырабатывать перед каждой схваткой её план и тактические задачи [40, 93].

Во время основной части урока, особенно во время вольных схваток и различных тренировок приёмов, обычно все сразу на ковёр попасть не могут и образуется «очередь». Ожидающие могут остыть и выйти из темпа урока. Поэтому самбистам, находящимся вне ковра, нужно давать тренировочные задания.

Эти задания могут быть даны, например:

– по отработке рывков к комплексу индивидуальных приемов на специальных снарядах;

– по тренировке быстроты, точности и силы подсечек с малым и тяжелым мячом, бумажкой и т. п.

Можно проводить вне ковра и специальные тренировки, но не приёмов в целом, а части приёмов. Вне ковра можно успешно совершенствовать захваты, подготовки к броскам и подходы к броскам.

Тренировка захватов :

1. Тренировка захватов с односторонним сопротивлением*.* Первый самбист проводит захваты, а второй сопротивляется, не даёт себя захватить и вырывается из удачно проведённых захватов. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки можно проводить как на заданные захваты, так и на любые.

2. Тренировка ответных захватов*.* Первый самбист проводит 1–3 заданных захвата, а второй как можно быстрее реагирует на эти захваты ответными. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

3. Борьба за захваты. Каждый из самбистов добивается осуществления своего захвата и одновременно с этим старается помешать противнику сделать его захват. Если противник захват всё же проведет, самбист вырывается.

Тренировка подготовок к броскам:

1. Тренировка подготовок к броскам при передвижениях противника вперед, назад, в стороны в высокой и низкой стойке

2. Тренировка подготовок к броскам с односторонним сопротивлением.

Первый самбист проводит любую из подготовок к броскам, а второй сопротивляется и старается сохранить устойчивое равновесие. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями

3. Тренировка ответных подготовок к броскам. Первый самбист нападает заданными 1–3 подготовками к броскам, а второй в ответ на нападение первого проводит соответствующую подготовку к броскам, используя силу противника и образовавшуюся инерцию. По окончании обусловленного времени самбисты меняются ролями

4. Борьба за устойчивое равновесие. Каждый самбист старается вывести второго из устойчивого равновесия, одновременно стараясь сам, сохранить своё. Употребляются все подготовки к броскам

В конце занятияуспокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание и решение организационных вопросов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. По важности в физической и волевой подготовке, психологической закалке самбо занимает лидирующее положение, так как активно способствует формированию личности и умению достойно защитить себя и ближнего. Количество любителей и профессиональных спортсменов растет с каждым годом. Главная задача в мировом масштабе - войти в олимпийскую семью. Сообщество самбо ведет трудную и кропотливую работу по признанию самбо олимпийским видом спорта.

Анализ литературы показал, что вопросы техники самбо впервые подробно были освещены в книге А. А. Харлампиева [35, 129]. Наиболее полное исследование тактики самбо было приведено в книге Е. М. Чумакова [37, 143]. О стратегии самбистов впервые было сказано В. П. Волковым [9, 59] ещё в 1940 году. В ходе работы были установлены следующие визуально определяемые подготовительные тактические действия самбистов для анализа тактики в борьбе стоя: подавление силой, подавление скоростью, маневрирование с рывком, маневрирование с толчком, повторная атака, комбинация бросков, контрбросок. Спортивно-игровой метод в организации учебно-тренировочного процесса юных борцов в виде специализированных игровых комплексов хорошо моделирует суть соревновательного противоборства в форме ориентировочной основы позиционных решений определенных эпизодов схватки.

Игровые и тренировочные задания, разработанные и используемые с целью освоения техники и совершенствования комплекса базовых действий при решении ситуационных задач обусловленных эпизодов поединка, эффективны для формирования технического арсенала и являются одним из условий проявления «двигательного творчества» тренера и юных борцов в избранном стиле спортивной борьбы.

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что актуальность развития силовых качеств у борцов самбо и наличие большого количества инновационных и классических комплексов упражнений является составной частью в технической подготовке спортсменов [12, 125]. В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической, технической, теоретической, психологической подготовки, важнейшую роль играет физическая подготовка. Это качество является одним из ведущих и определяющих результативность в соревновательных схватках самбистов. Для развития названного качества подобран комплекс упражнений, в который включены специально-подготовительные упражнения, выполняемые в форме круговой тренировки. Также использовались дополнительные упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, равновесия (внимание уделялось и технической, и тактической подготовке) Физическая подготовка нужна для достижения высоких и стабильных результатов в спорте первостепенное значение имеет уровень физической подготовки. Следует уделять большое внимание развитию физической подготовки борцов, так как без достаточного развития силовых и скоростных способностей, выносливости, гибкости нельзя достичь высоких результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФиС, – 2014. – 321с.
2. Ашмарин Б.А., Ильин Е.П.. Психомоторика: Сб. научн. трудов / – СПб, – 2015. – 255с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: «ФиС», – 2015. – 372с.
4. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. – М.: Физкультура и спорт, – 2014. – 463с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физическая культура и спорт, – 2016. – 432с.
6. Бронштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: «Физкультура и спорт», – 2015. – 382с.
7. Ваисов К. М., Кудрявцев Д. В. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / – Омск: Изд-во ОмГТУ, – 2016. – 384 с.
8. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2016. – 254с.
9. Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «самбо» / В. П, Волков. – М.: – 2013. – 396с.
10. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом – М.: – 2014. – 502с.
11. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: – 2016. – 353с.
12. Гамаль Е.И. Эффективные методы предсоревновательной подготовки юных борцов. – М.: ВНИИФК. 2014. – 316с.
13. Гогунов Е.H., Мартъенов Б.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 254с.
14. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, – 2014. – 321с.
15. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы // Психомоторика Сб. научн. трудов. – Л., – 2014. – 289с.
16. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Минск, – 2014. – 246с.
17. Коссов А. И. Психомоторное развитие младших школьников (методические разработки). – М.: – 2016. – 412с.
18. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 2017. – 214с.
19. Кулик Н.Г. Совершенствование путей повышения работоспособности борцов-самбистов. – М.: 2017. – 331 с.
20. Купцов А.П. Как правильно проводить занятия по борьбе // «Физическая культура в школе» – 2015. – 328с.