УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ ДОД ДЮСШ «Самбо-85» г. Соль-Илецка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Т. Бисенов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г

**Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа «Самбо-85» г. Соль-Илецка**

**Образовательная программа по борьбе самбо**

**для ГНП 1-3 годов обучения**

**Срок реализации 3 года**

**тренер-преподаватель**

**Дмитриевская Светлана Сергеевна**

**г. Соль-Илецк**

**Содержание**

**1. Введение …………………………………………………………………………………………….…3**

**2. Нормативная часть программы ……………………………………………………………………4**

**3. Содержание программы ……………………………………………………………………………..5**

**3.1. Теоретическая подготовка…………………………………………………………………………5**

**3.2. Практическая подготовка ……………………………………………………………………..… 7**

**3.3. Психологическая подготовка …………………………………………………………………....12**

**3.4. Врачебный контроль ……………………………………………………………………………...18**

**3.5. Восстановительные мероприятия ………………………………………………………………19**

**3.6 Воспитательная работа ……………………………………………………………………………19**

**4. Система соревнований ……………………………………………………………………………..20**

**5. Контрольно-переводные нормативы …………………………………………………………….21**

**Литература ……………………………………………………………………………………………...23**

**Приложения …………………………………………………………………………………………….24**

# Введение

В настоящее время существует множество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья детей, в том числе генетический, биологический, экологический, социально – экономический и т. д. Сохранение, укрепление физического, психического здоровья детей – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

**Цель программы –**Содействие всестороннему развитию личности посредством овладения приемами борьбы самбо.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* развить основные физические качества обучающихся и овладеть техникой и тактикой борьбы самбо;
* сформировать и сохранить высокую общую и специальную работоспособность обучающихся;
* приобрести теоретические знания и практические навыки.

*Развивающие:*

* обеспечить всестороннее физическое развитие обучающихся;
* развить потенциал психических функций: внимание, память, мышление.

*Воспитательные:*

* воспитать толерантное отношение обучающегося к партнеру;
* воспитать морально-волевые качества: сознательность, смелость, выдержку, решительность, настойчивость, ответственность.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* укрепление здоровья обучающихся, повышение общей и физической подготовленности;
* сформированность у обучающихся стойкого интереса к борьбе самбо;
* овладение обучающимися приемами техники и тактики борьбы самбо;
* развитие психических функций (внимания, памяти, мышления);
* воспитание морально-волевых качеств (сознательности, смелости, выдержки, решительности, настойчивости, ответственности);
* воспитание толерантного отношения к партнеру, привитие этических норм и правил поведения на соревнованиях.
* стабильные результаты воспитанников выше средних в районных, городских, областных, всероссийских, международных олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

Нормативный срок реализации программы – 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

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

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;

- 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.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**Учебный план подготовки самбистов на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ «Самбо-85»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Этап подготовки** |
| **СО** | **НП** | **УТ** | **СС** |
| **Годы обучения** |
| **весь период** | **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** | **до года** | **свыше года** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 16 | 22 | 35 | 40 | 45 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 113 | 113 | 126 | 128 | 132 | 136 | 139 |
| 3 | специальная физическая подготовка | 49 | 49 | 84 | 113 | 174 | 203 | 209 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 108 | 172 | 241 | 375 | 509 | 674 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 14 | 24 | 40 | 68 | 80 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 | 120 | 140 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 14 | 24 | 34 |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 22 | 24 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 18 | 40 | 80 | 110 | 120 |
| 10 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| Общее количество часов | 312 | 312 | 468 | 634 | 936 | 1248 | 1456 |

**План-график распределения учебных часов для самбистов**

 **спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки**

 **(до года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 113 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 49 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 108 | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 11 | 11 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | - | - |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**План-график распределения учебных часов**

**для самбистов групп начальной подготовки**

**(свыше года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Всего** | **Месяцы** |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 16 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 126 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 13 | 13 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 84 | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 172 | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 17 | 15 | 15 | 14 | 13 | 13 | 13 |
| 5 | Психологическая подготовка | 14 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Соревнования | 16 | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - |
| 7 | Контрольно-переводные испытания | 12 | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 7 | - | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Медицинское обследование | 10 | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | - |
| ВСЕГО | 486 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 38 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Теоретическая подготовка

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в группах спортивно-оздоровительных и начальной подготовки 1-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. | 0,5 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МОДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. | 1 |
| 7 | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. | 1 |
| 8 | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 0,5 |
| 9 | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | 1 |

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов в группах начальной подготовки 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия. | 1 |
| 4 | Общие понятия о гигиене |  Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками ДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. | 1 |
| 7 | Общие понятия о технике | Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. | 1 |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. | 1 |
| 9 | Правила соревнований | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. | 1 |
| 10 | Основы методики обучения | Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. | 1 |

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

для самбистов в группах начальной подготовки 3-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Физическая культура и спорт | Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. | 1 |
| 2 | Краткий обзор развития самбо | Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России. | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. | 1 |
| 4 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. |  Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. | 1 |
| 5 | Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт. | 1 |
| 6 | Врачебный контроль и самоконтроль | Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. | 1 |
| 7 | Основы техники и тактики самбо | Характеристика защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. | 1 |
| 8 | Морально-волевая подготовка | Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. | 1 |
| 9 | Правила соревнований, их организация и проведение | Участники соревнований, их права и обязанности. | 1 |
| 10 | Основы методики обучения и тренировки  | Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. | 1 |

3.2. Практическая подготовка.

***1. Общая физическая подготовка.***

 Под общей физической подготовкой понимается 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.

**Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра–во!», «Нале–во!», «Кру–гом!». Изменение скорости движения команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

**Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

**Упражнения с предметами.**

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

**Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

**Упражнения из других видов спорта.**

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш–броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

**Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок–полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

**Спортивные игры.**

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

**Силовые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге – «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

***2. Специальная физическая подготовка***

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

- 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 работоспособность.

 – 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.

– 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).

 - 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.

**Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед–назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед–назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

**Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Специальная физическая подготовка планируется по этапам. 1 Базовый этап. Продолжительность от 23 до 28 дней. График тренировок. Зарядка-40–60 минут. 1 тренировка 120–150 минут. 2 тренировка. 150–180 минут. Схема воздействия 3+1. Три дня рабочих. 1 день отдыха. Цель этапа развитие силовых способностей. 2. Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности 3. Переходный. Направленность нагрузки скоростно–силовая выносливость. Анаэробно–аэробные режимы тренировок. Продолжительность 21–28 дней. 4.Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности 5. Предсоревновательный. 6 Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности 7. Соревновательный. 8. Восстановительный. Продолжительность 5–7 дней. Нагрузка аэробной направленности.

***3. Технико-тактическая подготовка.***

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

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

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

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

-  направленные на возникновении у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;

-  направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;

-  направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;

-  направленные на использование преимущественно силового воздействия.

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

**Изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке**. Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

**Дистанции.** Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей быстроте они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

**Захваты.** Захват ног – наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия.

Большинство защитных действий и контрприемов выполняются именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении.

Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость.

Наиболее распространенными способами захвата ног являются:

• захват наклоном;

• захват с падением (полетом);

• захват наклоном с частичным падением (полуполетом) к ногам атакуемого.

Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полуполетом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой – ниже или на их уровне и т. д.

Захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полуполетом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными.

При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.

Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени.

При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:

• Захват ног выше коленей

• Захват ноги выше колена наклоном

• Захват ноги за бедро и голень наклоном

• Захват ног полетом

• Захват ноги за голень полетом

• Захват ног полуполетом

• Захват ноги выхватом

• Захват ног захождением

Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку.

Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к ковру. Левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени.
***4. Техника борьбы.***

**Техника борьбы в партере.**

Перевороты скручиванием. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

**Техника борьбы в стойке**.

Броски поворотом (мельница).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

Проходы в ноги.

Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а». КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

Бросок поворотом захватом руки и ноги – распрямляясь вытащить руку из захвата – захватить ногу и перевести в партер

Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра – ЗАЩИТА: захватитьголову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер – захватить руку на шее осуществить выход наверх.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер – выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

**Подготовка и участие в соревнованиях.**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях

###### 3.3. 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 мы представляем 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, мы воспитываем 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 мы рассматриваем 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: (см. Приложение 1)*

*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, мы предлагаем воспитаннику выполнить дей­ствия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения дей­ствия (упражнения). Например, предлагаем 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 мы учитываем 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. (см. Приложение 2)*

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

Выдержку спортсмена 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 уста­навливается, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чув­ство определенной интенсивности.

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

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

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

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

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.(см. Приложение 3)*

*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.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим эти факторы ниже.

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

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

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

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

1. Схваток по заданию.

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

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

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

5.Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

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

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

*ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.* Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, при­менить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внут­ренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности твор­чески мыслить.

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

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

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

*Примерные упражнения для совершенствования специальной ини­циативности. (см. Приложение 5)*

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

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

*Честность -* правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов кол­лектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность вы­ражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это каче­ство не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в соб­ственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивает­ся честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не за­метил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм мора­ли и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать тер­мин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях дей­ствиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривает­ся как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядоч­ностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно по­дождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

*Скромность* - качество, выражающееся в сдержанности поведе­ния, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выс­тавляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их за­слуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое заниже­ние оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отри­цательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена пра­вильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку не­обходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками кол­лектива.

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

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

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

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

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

*Патриотизм* – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

*Средства и методы контроля моральных качеств.(см. Приложение 6)*

##### 3.4. 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.

*Этапный контроль* проводится 4 раза в году:

1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготови­тельного периода;

2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумуля­тивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;

- энергетические потенции организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;

- специальная работоспособность.

*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.

##### 3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена мы применяем 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.

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

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

3.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

С первых занятий мы начинаем 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 мы организовываем тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совер­шенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечиваем преимущественную 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 мы используем выпуск стен­ных газет и спортивных листков, организуем походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создаем 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 мы используем 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.

4. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

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 мы планируем таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Мы допускаем юных борцов к участию в соревнованиях 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 у нас 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 мы понимаем 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 мы оцениваем по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

*Формы проведения соревнований среди младших юношей*

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

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ве­дения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность нам 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 мы придаем 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.

5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

###### **Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы**

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Ис­пытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги па­раллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает пры­жок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к старто­вой линии, записывается лучший результат из трех попыток в санти­метрах.

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

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

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками

покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

для обучающихся в группах этапа начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
| Челночный бег 3 х10 м, секунды | 9,0 | 8,8 | 8,5 | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Прыжки в длину с места, см | 135 | 140 | 145 | 130 | 135 | 137 |
| Отжимание, количество раз | 10 | 15 | 18 | 7 | 10 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | 15 | 17 | 19 | 10 | 12 | 15 |

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения — упор головой в ковер — в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются правильно выполненные прием самостраховки. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Контрольно-переводные нормативы

по специальной физической и технической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 |
| Забегания на «борцовском мосту» | Интегральная экспертная оценка(сумма баллов) | Интегральная экспертная оценка(сумма баллов) |
| Варианты самостраховки |
| Демонстрация базовых борцовских элементов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Отлично | Хорошо  | Удовлетворительно |
| Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.  | Выполнение в одном темпе без потери равновесия | Нарушение темпа, смещение головы и рук | Выполнение через сторону, с нес-кольких попыток, потеря равновесия  |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземле-ние, ошибки при группировке |
| Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

Основанием для перевода из групп ГНП по годам обучения и в УТГ является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Литература:

1. Борьба самбо: справочник/ Автор-составитель Е.М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовленны С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и С, 1986.

3. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. – Физкультура и спорт, 1983

4. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. Пособие. – М. МИФИ, 1985

5. 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

6. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.

7. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

8. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

10. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1.**

*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.

**Приложение 2.**

*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.

**Приложение 3.**

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

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

7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с соци­альными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, ра­дость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тре­вожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

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

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

б) сдерживание стремления копировать действия других зани­мающихся; в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на до­стижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто свя­зано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмо­ции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тре­нировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм вы­полнения действий и избегать травм;

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

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

Специальная выдержка взаи­мосвязана с физическим качеством - выносливостью.

**Приложение 4.**

*Упражнения для воспитания общей настойчивости.*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.

2. Силовые упражнения с околопредельными весами.

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

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

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.

**Приложение 5.**

*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.

**Приложение 6.**

*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.