



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

САМБО

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Табаков Сергей Евгеньевич – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РСФСР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Рецензенты:

Жуков Ю.Ю. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики единоборств Российского университета спорта (ГЦОЛИФК).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
III. Система контроля.....	15
IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо».....	18
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	138
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	139
Приложение № 1.....	143
Приложение № 2.....	145
Приложение № 3.....	148
Приложение № 4.....	150
Приложение № 5.....	155

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «самбо».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо», представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

В таблице отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, самбист, спортсмен), количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

4. Объем Программы по виду спорта «самбо» представлен в Таблице № 2.

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

Формы учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 3.

**Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий
(групповые, индивидуальные, смешанные и иные) на различных этапах подготовки
по виду спорта «самбо»**

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+		
Смешанная	+	+	+	
Индивидуальная			+	+

При реализации Программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые учебно-тренировочные занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» представлены в приложении № 3 к ФССП

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного **Плана физкультурных и спортивных мероприятий** (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Приложении №4 ФССП по объему соревновательной деятельности в Таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

В Таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими Программы, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение № 1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 5

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «самбо»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Рекомендуемый образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1 к Программе по виду спорта «самбо».

7. Календарный план воспитательной работы как рекомендуемый образец приведен в Приложении № 2 к программе дополнительной образовательной спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо» с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Представленный План антидопинговых мероприятий в приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1013;
- сайт <https://rusada.ru>;
- и др.

9. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики проводится в соответствии с этапами спортивной подготовки, представленный в Таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта «самбо»

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Кол-во часов
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	1
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	1
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	
		6
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика	
		7-12
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика	
		7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	
		14-19
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-7
	Итого инструкторская практика	
		13-28
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6

	Итого судейская практика	16
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	29-44
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3-4
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3-4
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3-4
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	3-5
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	3-5
	Итого инструкторская практика	21-30
Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	14
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	12
	Итого судейская практика	26
1	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	47-56
Этап высшего спортивного мастерства		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.	3-12
2	Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки.	4-10
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства.	4-9
4	Самостоятельное проведение теоретического занятия с учебно-тренировочной группой.	4-8
5	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с учебно-тренировочной группой.	5-6
	Итого инструкторская практика	20-45
Судейская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	7
2	Судейство тестовых соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства.	6
3	Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки.	5
4	Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	4
5	Судейство первенства спортивной организации по кроссу.	5
6	Судейство региональных соревнований по самбо.	3
	Итого судейская практика	30

1	Всего инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства:	50-75
---	--	-------

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся самбо умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил судейства в самбо и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебных соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая антидопинговая программа

и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях № 6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы могут быть иными по предложению тренерско-преподавательского состава или соответствовать контрольно-переводным нормативам ФССП по виду спорта «самбо», если тренерско-преподавательский и инструкторский состав организации, осуществляющей спортивную подготовку, считают такое соответствие необходимым или допустимым.

Уровень технической и технико-тактической подготовленности обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки оценивается по тестам, разработанным и утвержденным руководством, осуществляющим подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

14.1. Система упражнений самбиста

Все многообразие средств обучения на учебно-тренировочных занятиях самбистов, нашло свое отражение в системе упражнений (Рисунок 1). Доступность и простота Рисунка 1 позволяет представить сущность системы, использовать ее для распределения материала учебно-тренировочного занятия и самостоятельно разрабатывать учебные-тренировочные конспекты.



Рисунок 1 – Основные средства тренировки самбиста (по Е.М. Чумакову)

Основу учебно-тренировочного процесса в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

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

Для обеспечения спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения*. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм обучающегося и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.

Строевые и *рекреационные упражнения* применяются на учебно-тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий обучающегося система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к учебно-тренировочному процессу. Все упражнения решают определенные задачи в учебно-тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного

аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* учебно-тренировочного занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают учебно-тренировочное занятие рекреационные упражнения. На всем протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая обучающихся выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй – рассчитайсь!» и др.

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

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

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

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

Доклад дежурного.

Разминка обучающегося. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

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

и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

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

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

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной

(на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

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

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

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

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой

над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

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

Упражнения с партнером и в группе.

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка)

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

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

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

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

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лёжа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки,

перейти в стойку на голове и затем вернуться в И.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в И.п.; И.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает самбиста вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В И.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; И.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из И.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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

через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях – захватом

туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

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

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой

(подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

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

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

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

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

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

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

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

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

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении

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

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

14.2. Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование работы определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах учебно-тренировочного занятия различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах учебно-тренировочного занятия. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании учебно-тренировочного занятия и воспитании

физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

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

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

Методы воспитания физических качеств Развитие силы

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

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

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

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

Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

При выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не только не является необходимым, но иногда и просто мешает приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов.

Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда обучающемуся важно не овладение техникой, а развитие поперечника мышц, можно применять упражнения с предельным и запредельным напряжением. В специальных упражнениях, связанных с техникой самбо, где усилия должны быть точно дозированы и направлены, то есть должны точно управляться, следует применять упражнения с оптимальными (непредельными) нагрузками.

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

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

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы (Рисунок 2).

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

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

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

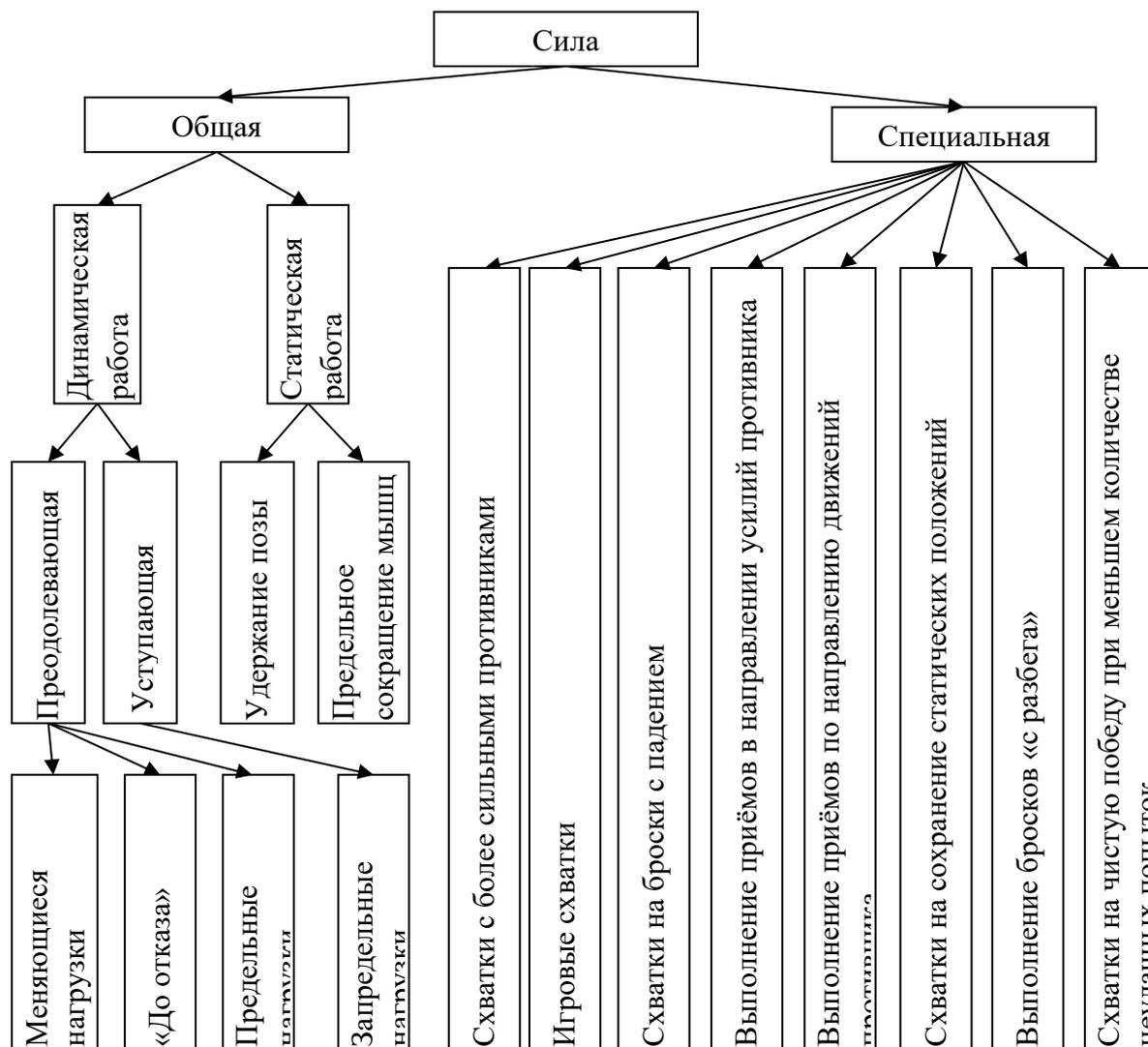


Рисунок 2 – Методы воспитания силы самбиста (по Е.М. Чумакову)

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части учебно-тренировочного занятия. Применение метода «до отказа» в подготовительной части учебно-тренировочного занятия приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части учебно-тренировочного занятия.

В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от обучающихся не потребуется проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха

(3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

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

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы обучающегося.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у обучающегося способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

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

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

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

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

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

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами - динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

Специальная сила

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

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

Так, если обучающийся при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо обучающемуся. В то же время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах в спортивных соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности обучающегося рационально использовать силу являются схватки.

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

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений;
- 7) выполнение бросков «с разбега»;
- 8) схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием «дополнительных» сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы обучающиеся научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, то есть использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирования: ставится задача уловить удобный момент, умышленно создаваемый противником, для проведения приема по направлению усилий, положению, передвижению.

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

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задания партнеру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении.

Проводя приемы и защиты в направлении усилий противника, обучающийся получает навык использования этих сил в поединке.

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

Организуя такие схватки, тренер-преподаватель дает задание одному обучающемуся передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Обучающийся должен уметь выполнять приемы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

Схватка на выполнение приемов с разбега. В этой схватке обучающийся получает навык использования силы инерции собственного тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», сообщая, таким образом, достаточную силу инерции движения собственному телу, и использует эту силу для выполнения приема.

Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток. Обучающемуся дается задание выиграть «чисто», проводя прием наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приема привела к победе.

Схватки на сохранение статических положений проводятся для того, чтобы обучающийся мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов.

Схватки организуются так: одному обучающемуся дается задание сохранить определенное положение (при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение в стойке и др.).

Обучающийся должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное положение.

Изучение вариантов техники следует проводить таким образом, чтобы каждый прием изучался в разных вариантах с акцентом на использование отдельно по преимуществу:

- 1) силы тяжести тела противника;
- 2) силы тяжести атакующего;
- 3) мышечных усилий атакующего;
- 4) мышечных усилий противника;
- 5) инерции противника;
- 6) инерции выполняющего прием.

Затем следует научить обучающегося выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике. Обучающийся должен хорошо разбираться в таких понятиях, как:

- 1) площадь опоры;
- 2) проекция линии тяжести на площадь опоры;
- 3) общий центр тяжести тела обучающегося и пары обучающихся;
- 4) угол устойчивости;
- 5) сила скольжения;
- 6) сила нормального давления;
- 7) сила трения и сила реакции опоры;
- 8) направление действия сил, пара сил;
- 9) момент вращения;
- 10) момент инерции;
- 11) сложение сил;
- 12) разложение сил;
- 13) внешние и внутренние силы и др.

Можно определять (измерять) специальную силу обучающегося, фиксируя его действия в соревновательных схватках. Полученные результаты обрабатываются.

Определить специальную силу (S_{sp}) можно по формуле:

$$S_{sp} = \frac{1}{NR}, \quad (XX)$$

где S_{sp} – специальная сила;

N – количество попыток проведения технических действий;

R – место, занятое самбистом на спортивных соревнованиях.

Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности обучающегося к ведению поединков с данным составом участников.

Развитие выносливости

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

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма обучающегося переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость самбиста – это способность организма обучающегося справляться с теми нагрузками, которые возникают в учебно-тренировочных схватках и спортивных соревнованиях (Рисунок 3).

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

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

В процессе поединка обучающемуся предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения обучающегося наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и спортивных соревнований.

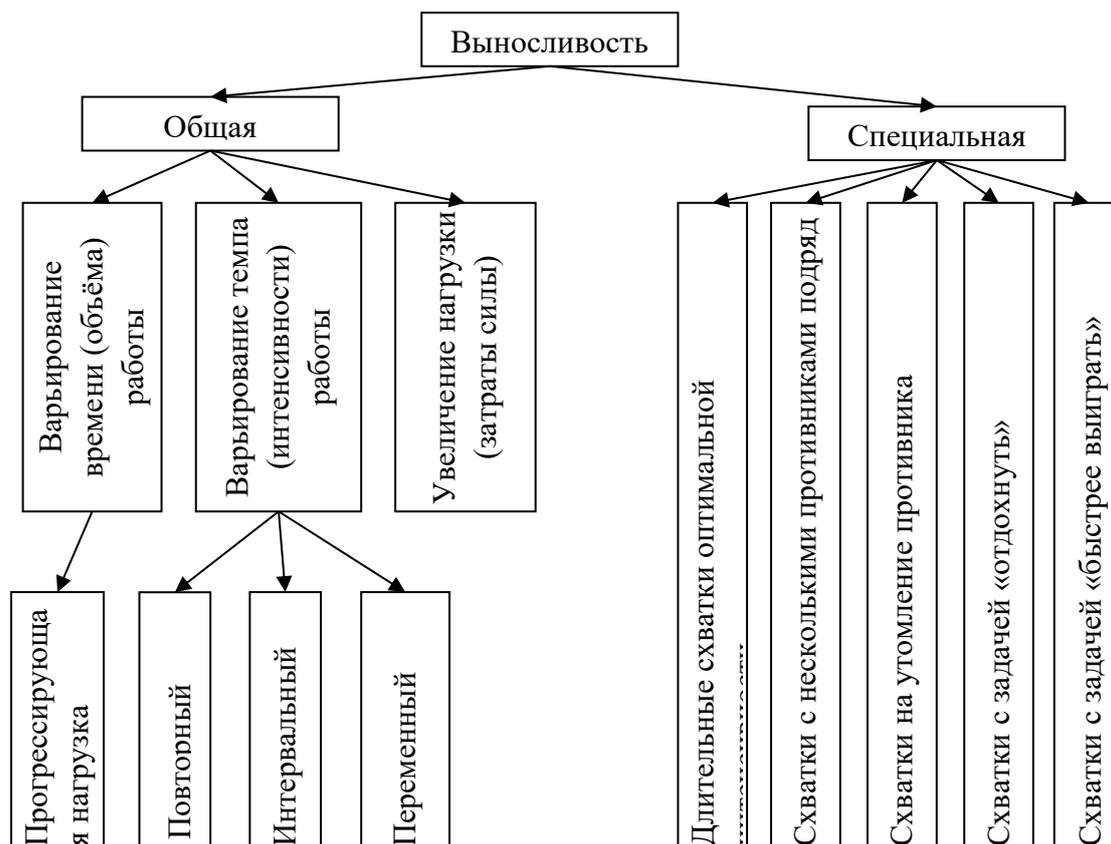


Рисунок 3 – Методы воспитания выносливости самбистов (по Е.М. Чумакову)

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, обучающемуся следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

В процессе взаимодействия обучающиеся таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание обучающегося в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) самбисты обладают меньшей жизненной емкостью легких, максимальное потребление кислорода (далее - МПК) у них достигает всего 3,5-4 л/мин (50-60 мл/мин/кг). Более информативными являются значения МПК (2-3 л/мин или 30-40 мл/мин/кг), или потребление кислорода на анаэробном пороге при тестировании мышц пояса верхних конечностей (1,5-2,5 л/мин или 20-28 мл/мин/кг).

Самбисту необходимо направленно совершенствовать дыхательную систему, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, уметь поддерживать этот уровень в течение длительного времени и быстро разворачивать дыхательные процессы до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы:

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

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

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна обучающемуся. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для самбиста работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Учитывая, что у самбиста в течение дня спортивных соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в учебно-тренировочном занятии предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160-180 уд./мин), а иногда и предельным, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе.

Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для спортивных соревнований. Чтобы самбист мог переносить нагрузки на спортивных соревнованиях, сначала организуется небольшое количество схваток с большими интервалами для отдыха, потом - больше и с меньшими интервалами.

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к разворачиванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Обучающимся предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к работе дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами - гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл учебно-тренировочных занятий включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью 400-метрового отрезка за 2-2 мин 10 с. Для самбистов возможности дыхательной системы не являются основным лимитирующим фактором. В большей степени важно увеличение возможностей сердечной мышцы, на что и направлены объемные нагрузки, особенно в подготовительном периоде.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечнополосатая мышца. При учебно-тренировочной работе необходимо избегать выполнения упражнений с околопредельной и предельной силой, так как это может привести к повреждению сердечной мышцы.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови.

Работа должна быть достаточно длительной (6-12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется

теми же методами, что и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр., развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме;

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы;

2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях.

Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Функциональные возможности нервной системы зависят от способности нервной системы противостоять утомлению. Утомление нервной системы происходит в результате:

- 1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);
- 2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное);
- 3) длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);
- 4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Основным методом совершенствования функциональных возможностей нервной системы является регулирование нагрузок, вызывающих соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

Специальная выносливость

Специальная выносливость – способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой времени. 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 самбиста – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность, то есть снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

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

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на спортивных соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные схватки приводят к тому, что самбист все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не выполнять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если самбист в начале учебно-тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и, уже не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономные способы выполнения действий.

Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае самбист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждые 1-2 мин (время может быть разное), ставя задачу «измотать» уставшего самбиста.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер-преподаватель ставит перед обучающимся задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести

эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от ее продолжения.

Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в спортивных соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных спортсменов с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание – возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные спортивные соревнования между опытными спортсменами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом, вырабатывается навык ведения поединка, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», то есть наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

Тренер-преподаватель должен уметь определять недостатки выносливости у обучающихся и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей работы систем), тренер-преподаватель следит за дыханием и пульсом самбиста. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой интенсивности работы и работоспособность снижается в результате недостатка этой функции организма, то следует развивать общую выносливость. Если самбист выполняет большую работу (интенсивную), но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично.

Специальную выносливость самбиста можно определять по формуле:

$$V_{sp} = \frac{1}{R \cdot T}, \quad (XX)$$

где V_{sp} – выносливость специальная;

R – место, занятое самбистом на спортивных соревнованиях;

T – время деятельности.

Развитие быстроты

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

Быстрота самбиста зависит от:

1) быстроты реакции;

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

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В поединке имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы спортсмена, когда на условный раздражитель самбист должен ответить одним заранее известным действием.

В большинстве случаев самбисту приходится иметь дело со сложными реакциями, когда один условный раздражитель может вызвать несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного в данных условиях, представляет трудность, которая снижает быстроту реакции. Самбист часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может повести к неудаче.

Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что спортсмену приходится реагировать на движения противника, причем движения непостоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, самбист должен уметь отличить истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего.

Используют также *метод выполнения упражнения с затруднением.* В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью,

перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного спортсмена выше, чем у новичка.

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

Рекомендуется развивать общую быстроту самбиста следующими методами (Рисунок 4).

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить приём в короткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин).

Интервальный метод. Самбисту предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени схватки. Самбисту предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

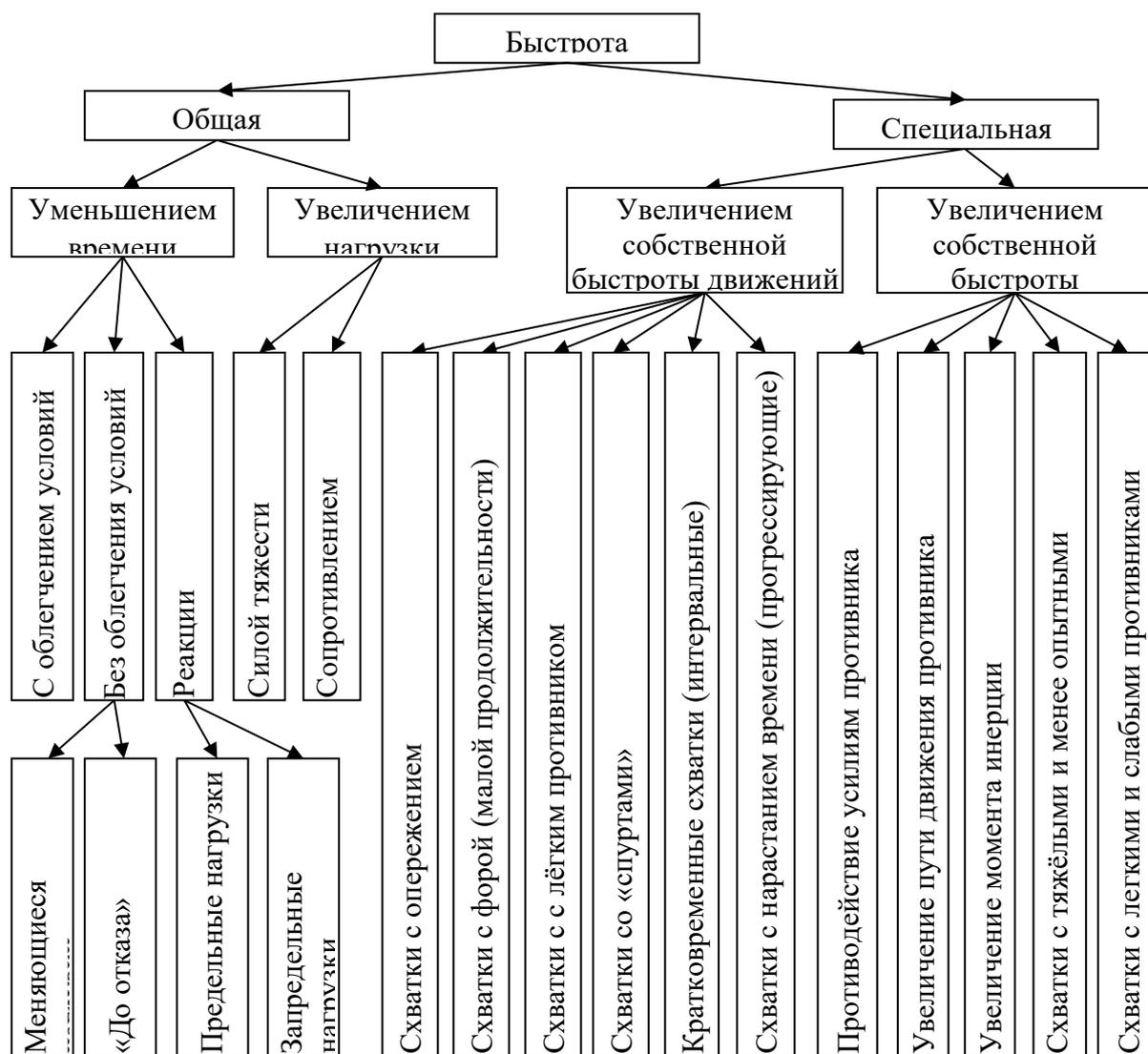


Рисунок 4 – Методы воспитания быстроты самбиста (по Е.М. Чумакову)

Специальная быстрота

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

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

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

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;

- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов: 1) захват, 2) поворот спиной к противнику, 3) подбив, 4) падение. В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела. Так, захват можно сделать быстрее, если начинать движение, шагая вперед, выдвигая таз, наклоняясь и разгибая руку. Получается своеобразный «захлест».

Также увеличивается быстрота движения ноги при выполнении боковой подсечки, если движение начинается с движения вперед таза и поворота его, вынесения бедра и голени (захлест).

Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что выигрывая в быстроте выполнения действия, он часто проигрывает в силе.

Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу.

Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приёма, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту

подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Самбист может выполнить поворот быстрее в том случае, если движущиеся по кругу части тела (массы) будут расположены на меньшем расстоянии от оси вращения. Для броска самбист чаще всего выполняет повороты вокруг продольной оси тела. Чтобы увеличить быстроту поворота, ноги и руки располагают близко к оси вращения, туловище выпрямляют. Выполнение поворота с широко расставленными ногами, согнутым туловищем и отставленной в сторону рукой значительно замедляет поворот.

Вынесение согнутой ноги вперед для постановки подножки, выполнения подсечки, подхвата, зацепа и других приемов происходит значительно быстрее, чем вынесение прямой ноги.

В то же время выполнение вращательных движений вокруг поперечной оси происходит быстрее, если самбист сгибается (группируется), приближая части тела к оси вращения. Поэтому движения, связанные с кувырками (вперед и назад), типа бросок через голову, выполняются быстрее в плотной группировке и медленнее, когда самбист незначительно сгибает спину и ноги.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия.

Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др.

В схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в поединке, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений.

Снижение быстроты защитных движений противника. Мастерство технического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений

противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия;
- в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника.

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту.

При воспитании специальной быстроты дается противоположная установка: «Делай прием медленно».

Определить показатель специальной быстроты по Чумакову Е. М. можно по формуле:

$$B_{sp} = \frac{T}{NR}, \quad (XX)$$

где B_{sp} – показатель быстроты;

T – время деятельности;

N – количество попыток проведения технических действий;

R – результат (в баллах, очках, месте в спортивных соревнованиях) в зависимости от масштаба деятельности.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Общая ловкость - способность решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно

чрезвычайно мало. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий — это говорит о недостатке ловкости.

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

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития физических качеств). Следовательно, совершенство условно-рефлекторной работы коры – основа качества ловкости.

Для решения двигательной задачи самбист должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Получение информации зависит от совершенства работы различных анализаторов и их способности точно дифференцировать раздражители.

Переработка информации наиболее важный этап в решении двигательной задачи. В этот момент происходит поиск «формулы движения». Поиск происходит путем сравнения условных раздражителей с имеющимися готовыми ответными реакциями (готовыми «формулами движения»). Находятся подходящие «формулы», устанавливается, что общего и в чём состоит отличие действия по готовой «формуле» по сравнению с тем действием, которое предстоит осуществить. Если «формула» позволяет решить задачу, то на этом переработка информации заканчивается и движение осуществляется по уже готовой «формуле». Самбист в этом случае решает задачу привычным действием.

Если подходящей «формулы движения» не находится, то составляется программа действия, основывающаяся на новой «формуле движения».

Наиболее простой способ составления новой «формулы движения» состоит в том, что самбист из уже имеющихся навыков подбирает подходящие для новой задачи действия, устанавливает их последовательность и способы увязки (переходы), временные соотношения. Таким образом, составляется новая программа действия. В коре больших полушарий складывается новая мозаика тормозных и возбуждательных процессов.

Если новая программа действий будет правильной, то задача будет решена правильно и точно. Если в программе будут неточности, то действие будет неточным или ошибочным.

Наиболее быстрым ответ на условный раздражитель будет тогда, когда уже выработан навык выполнения соответствующего двигательного действия. Поиск, сравнение и составление программы нового действия требуют большего времени.

Чем сложнее задача на составление нового движения, тем больше для этого требуется времени, больше проб и ошибок.

Следовательно, для развития ловкости самбиста нужно (Рисунок 5):

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

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

Процесс спортивного поединка предъявляет высокие требования к способности точно и тонко дифференцировать различные раздражители в схватке. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения.

Давая упражнение для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить работу именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить работу вестибулярного и проприоцептивного анализаторов путем исключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами). Схватка с завязанными глазами позволяет совершенствовать работу двигательного анализатора пространственных и временных характеристик, изменение действий способствует совершенствованию работы различных анализаторов.

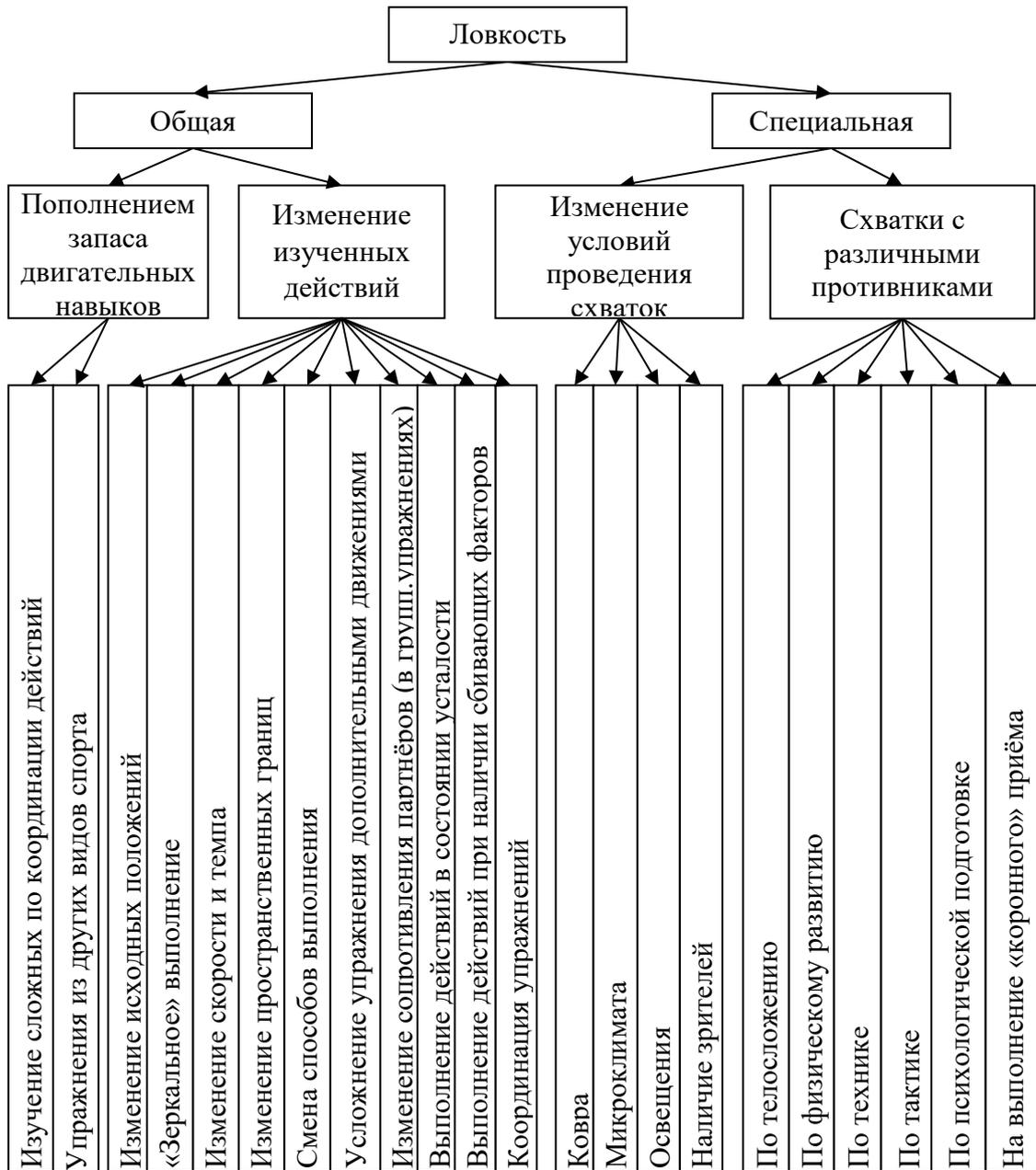


Рисунок 5 – Методы воспитания ловкости самбиста (по Е.М. Чумакову)

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

Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий, не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

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

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы эти действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке, и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и ее способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений;
2. «Зеркальное» выполнение упражнений;
3. Изменение скорости или темпа;
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
5. Смена способов выполнения упражнений;
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями;
7. Изменение противодействия обучающихся при групповых или парных упражнениях;
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости;
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста, потому что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если спортсмен имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов.
11. Комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Кроме перечисленных методических приемов, в самбо применяют методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличением веса партнера или снаряда).

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

Специальная ловкость

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

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда обучающийся имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время учебно-тренировочных занятий таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

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

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

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

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

г) проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

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

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

Показатель специальной ловкости самбиста можно определить по формуле:

$$L_{sp} = \frac{1}{R*W} \quad (XX)$$

- где L_{sp} – специальная ловкость;
 R – место, занятое самбистом на спортивных соревнованиях;
 W – количество применяемых вариантов действий (приемов).

Развитие гибкости

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

Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность суставов у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, «рабочая» головка поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений суставов чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы более эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением физических упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Такой же эффект дает разогревание в парной бане и другими средствами. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в «не разогретом» состоянии может привести к травме (растяжению связок или мышц), даже, если упражнение выполнено с привычной для «разогретого» состояния амплитудой. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее увеличивать до предела.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость – это амплитуда движения в результате приложения атлетом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость – амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости (Рисунок 6).

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц;
2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

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

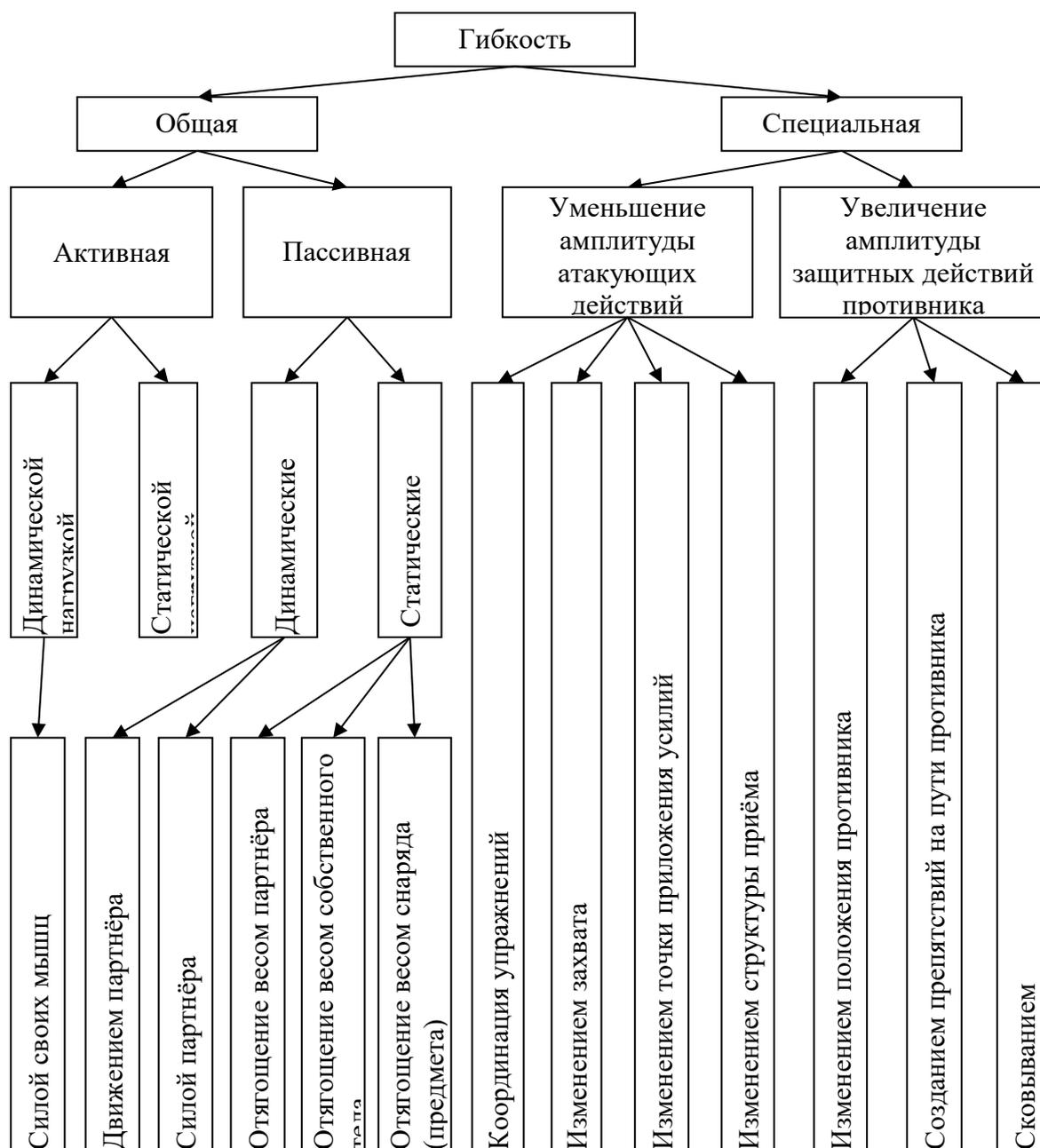


Рисунок 6 – Методы воспитания гибкости самбиста (по Е.М. Чумакову)

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого учебно-тренировочного занятия.

Специальная гибкость

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает

их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее передает тягу на другую ногу, что вызывает отрыв ее от ковра и, как следствие этого, - падение.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

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

1. Изменяя исходные положения;
2. Изменяя захваты;
3. Изменяя положение противника;
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
5. Изменяя точку приложения усилия;
6. Изменяя структуру действия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Так, разворот носка опорной ноги внутрь при проведении броска зацепом изнутри позволяет дальше протянуть ногу противника назад – за себя. Наоборот, разворот носка опорной ноги наружу снижает амплитуду этого движения. То же происходит при выполнении броска через спину.

Выполнение поворота спиной к партнеру при широко расставленных ногах снижает амплитуду движения таза по сравнению с движением, которое начинается из положения «ноги вместе». Выставленная вперед нога позволяет увеличить амплитуду движения таза по направлению к противнику для подбива.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Так, амплитуда движения таза при повороте спиной к противнику для выполнения броска через спину (бедро) часто ограничивается в связи с недостаточной подвижностью в плечевом суставе и в позвоночнике. Изменение захвата, перенесение его дальше в направлении поворота позволяет увеличить амплитуду движения (вместо пояса под разноименной рукой захватить одноименный отворот или руку).

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче

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

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

Так, если обучающийся стоит на одной ноге, согнувшись, и сопротивляется разгибанию (мышцы фиксируют тазобедренный сустав), то при проведении зацепа изнутри от ковра отрываются обе ноги, хотя зацепляется одна нога.

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

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

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава. Выполняя бросок через бедро, можно выполнить подбив не в дальнее, а в ближнее бедро. В этом случае не требуется глубокий поворот и выведение таза.

Изменение структуры действия. Выполняя бросок через спину, некоторые самбисты испытывают неприятные ощущения в плечевом суставе. Это говорит о том, что движение выполняется на пределе подвижности. Несколько изменив захват (так, чтобы захват куртки был выше плечевого сустава проводящего прием) при повороте спиной к противнику, можно избежать этого явления. Это возможно, если переместить выше захват, поднять руку или при повороте несколько присесть. Ограничение в движении сразу снимается, амплитуда увеличивается. При выполнении приема можно направить движение таким образом, чтобы у противника не хватило подвижности в соответствующем суставе и в определенном направлении. Так, если при зацепе изнутри противник свободно поднимает вперед ногу и этим защищается от броска, выполнение приема с выведением ноги в сторону может привести к успеху.

При выполнении болевого приема узлом поперек, амплитуду защитных действий соперника уменьшают, прижимая локоть к боку противника, а при выполнении обратного узла - приближая локоть (плечо) к голове противника.

Определить показатель специальной гибкости спортсмена можно по формуле:

$$G_{sp} = \frac{NA}{VA},$$

где NA (низкоамплитудные броски) – выведение из равновесия, за ноги, подсечки, зацепы, подножки, болевые на руки, болевые на ноги, удержания;

VA (высокоамплитудные броски) – подхваты, через голову, через спину, через грудь.

14.3. Техническая подготовка самбиста

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного учебно-тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. На Рисунке 7 приведен раздел техники системы упражнений самбо.

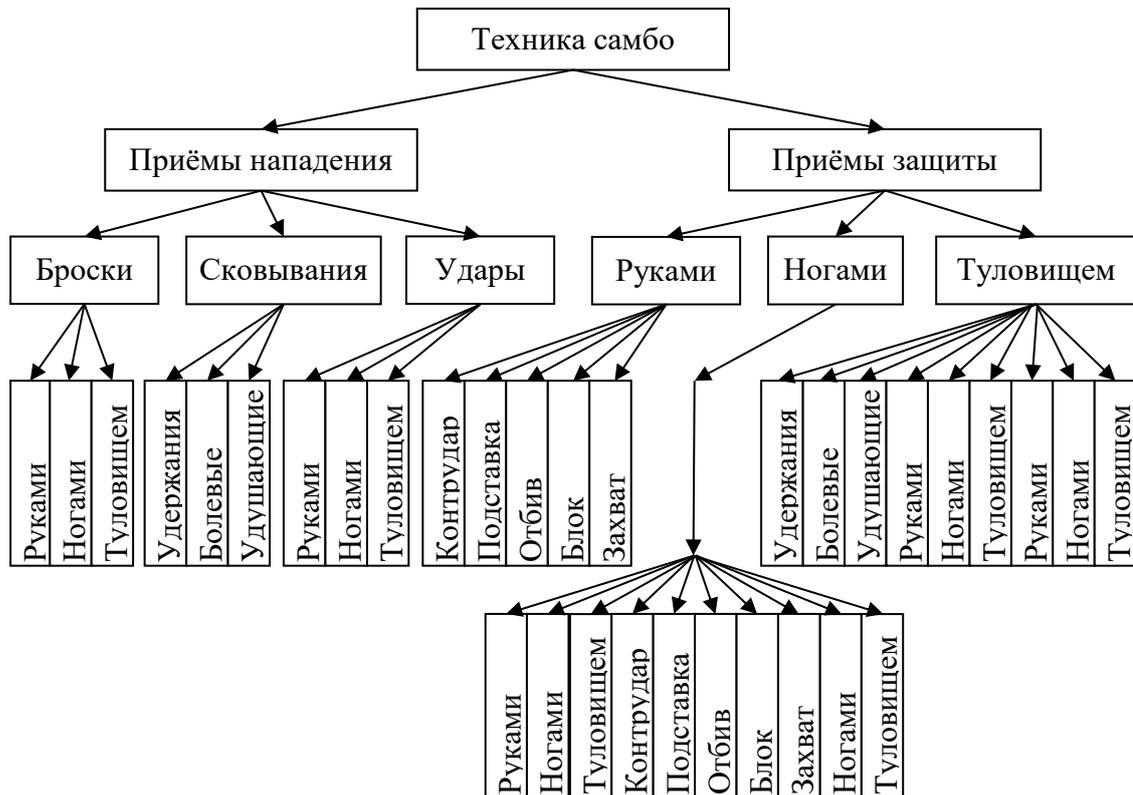


Рисунок 7 – Техника самбо (авторская классификация)

На Рисунке 8 представлена классификация бросков в самбо.

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

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

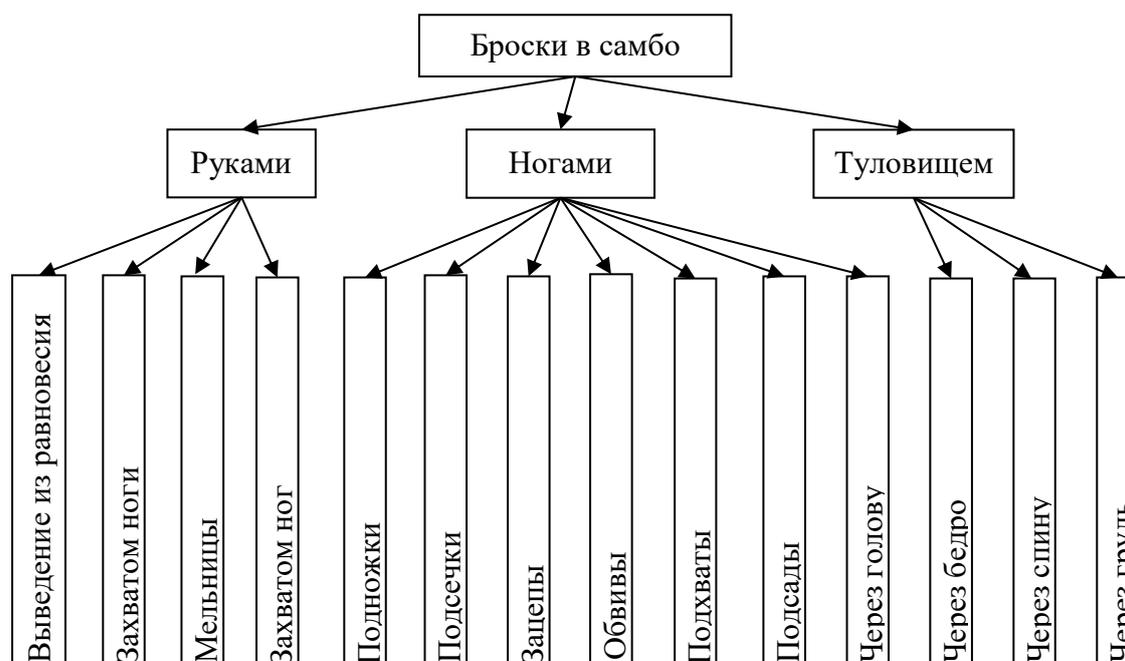


Рисунок 8 – Классификация бросков в самбо (по Е.М. Чумакову)

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

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

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

Классификация болевых приемов в самбо приведена на Рисунке 9.

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы. Классификация удержаний приведена на Рисунке 10.

Предлагаемая ниже последовательность освоения технико-тактических действий позволяет разнообразить занятия изучением новых двигательных элементов. Раскроем способы, позволяющие упорядочить творческий подход спортсмена к пополнению своего арсенала. Эти приемы помогут тренеру-преподавателю дополнить предлагаемый материал своими находками, совершенствуя планирование учебно-тренировочного процесса. Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

1) с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12-30 в нападении и несколько меньшее количество в защите;

2) с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

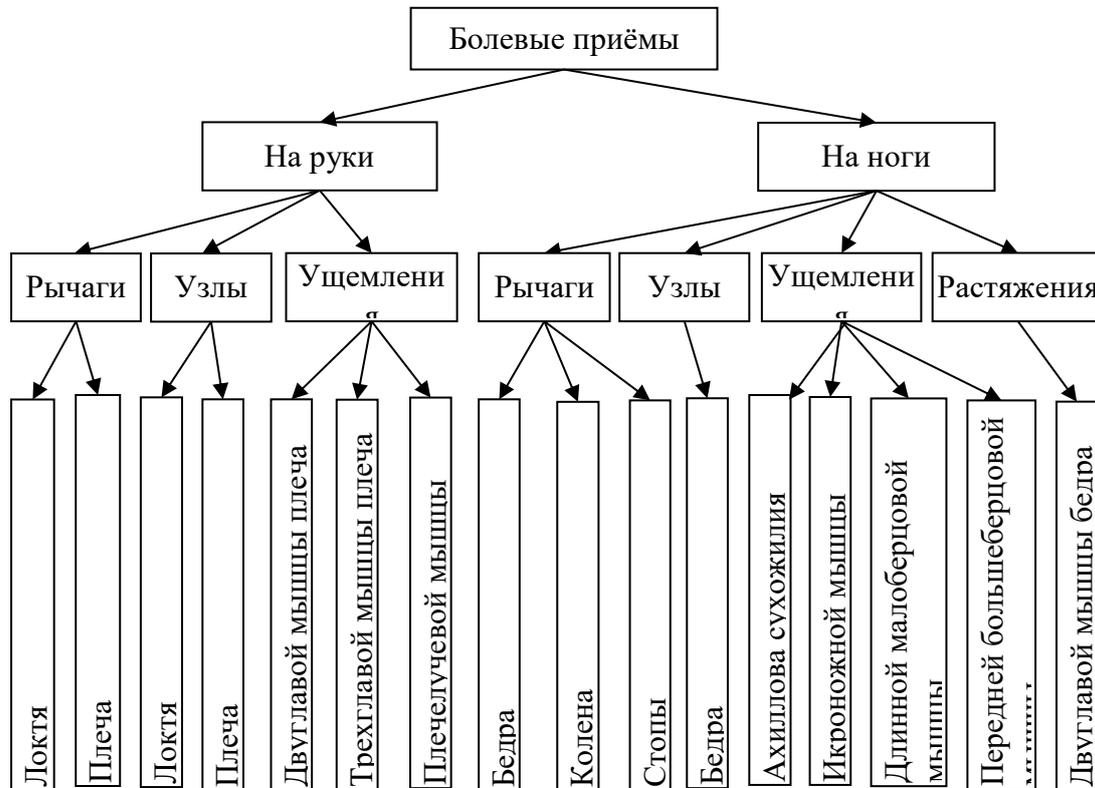


Рисунок 9 – Классификация болевых приёмов самбо (авторская версия)

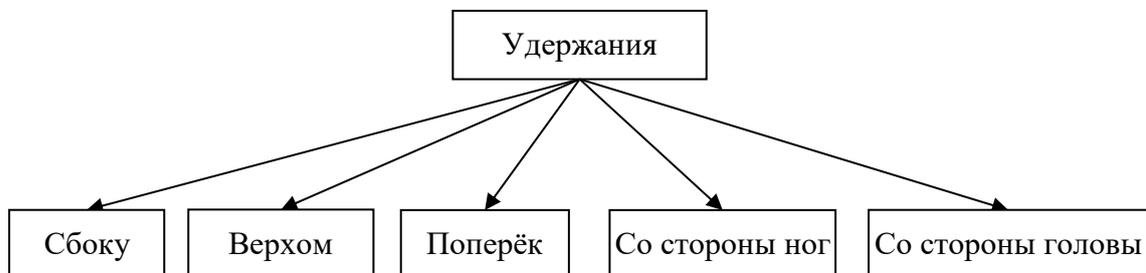


Рисунок 10 – Классификация удержаний самбо

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

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

Для того, чтобы представить себе и упорядочить многообразие ситуаций, применяется метод построения симметричных и несимметричных матриц.

Симметричные матрицы представляют собой таблицу, в которой верхняя горизонтальная графа заполнена такими же исходными показателями,

Зацепы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подхваты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через спину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через грудь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 12

Выполнение бросков в самбо в движении (маневрирование)

Приемы	Движения атакующего						Движения противника					
	Вперёд	Назад	В сторону	По кругу	Вставая из положения лёжа	Падая, с колен, приседая и т.п.	Вперёд	Назад	В сторону	По кругу	Вставая из положения лёжа	Падая, с колен, приседая и т.п.
Выведения из равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Захватом ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подножки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подсечки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зацепы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подхваты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через спину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Через грудь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 13

Выполнение бросков в самбо с использованием физических качеств

Приемы	Физические качества				
	Сила	Выносливость	Быстрота	Гибкость	Ловкость
Выведения из равновесия	+	+	+	+	+
Захватом ног	+	+	+	+	+
Подножки	+	+	+	+	+
Подсечки	+	+	+	+	+

Зацепы	+	+	+	+	+
Подхваты	+	+	+	+	+
Через голову	+	+	+	+	+
Через спину	+	+	+	+	+
Через грудь	+	+	+	+	+

Таким же способом осуществляется совершенствование защит от приемов. Для этого в одной графе располагаются приемы, а в другой – защиты. Защиты удобнее изучать и совершенствовать, если разделить их на активные и пассивные.

При этом под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми самбист противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать как действия, в которых самбист ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки) представлены в Таблице № 14.

Таблица № 14

Защиты от бросков

Броски	Защиты							
	Активные				Пассивные			
	I фаза	II фаза	III фаза	IV фаза	I фаза	II фаза	III фаза	IV фаза
Выведения из равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+
Захватом ног	+	+	+	+	+	+	+	+
Подножки	+	+	+	+	+	+	+	+
Подсечки	+	+	+	+	+	+	+	+
Зацепы	+	+	+	+	+	+	+	+
Подхваты	+	+	+	+	+	+	+	+
Через голову	+	+	+	+	+	+	+	+
Через спину	+	+	+	+	+	+	+	+
Через грудь	+	+	+	+	+	+	+	+

- I фаза – сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза – захват;

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

Таким образом, можно констатировать, что в результате применения матричного метода анализа ситуаций, набирается большое количество учебно-тренировочного материала, который трудно распределить по занятиям.

Для распределения этого учебно-тренировочного материала по занятиям предполагается выполнить следующую работу. Все ситуации необходимо занести на единую карту выполнения основного технического действия. Таких карточек должно быть столько, сколько имеется основных технических действий (от 12 до 30).

Примерный вариант карточки представлен в Таблице № 15.

На эту карточку из матриц заносятся действия, которые там имеются. Причем желательно, чтобы действия из матриц брались одновременно из всех, а не последовательно. Повторение должно происходить примерно таким образом. Вариант приема, защита (активная, пассивная из одной фазы, контрприем, комбинация, маневрирование).

Таблица № 15

Последовательность освоения вариантов броска через спину

Бросок через спину		
№ п.п.	Название изучаемого действия	№ занятия, в котором изучается действие (с шагом повторяемости групп приёмов 10)
1	Варианты в положении лежа, варианты в стойке, защиты от броска, комбинации с броском, контрприемы от броска с постоянным усложнением	9
2		19
3		29
4		39

Затем цикл повторяется. Для того, чтобы заполнить правую графу карточки (№ занятия), следует построить предписание полуалгоритмического типа, которое выглядит следующим образом (Рисунок 11).

Цифры на спирали соответствуют номерам учебно-тренировочных занятий, в которых изучается и совершенствуется данное основное действие.

Последовательность	Группы приемов		
	ногами	руками	туловищем
1	∠А		
2		Б	
3	С		
4			∞
5	Д		
6		↑	
7	Т		
8			Ж

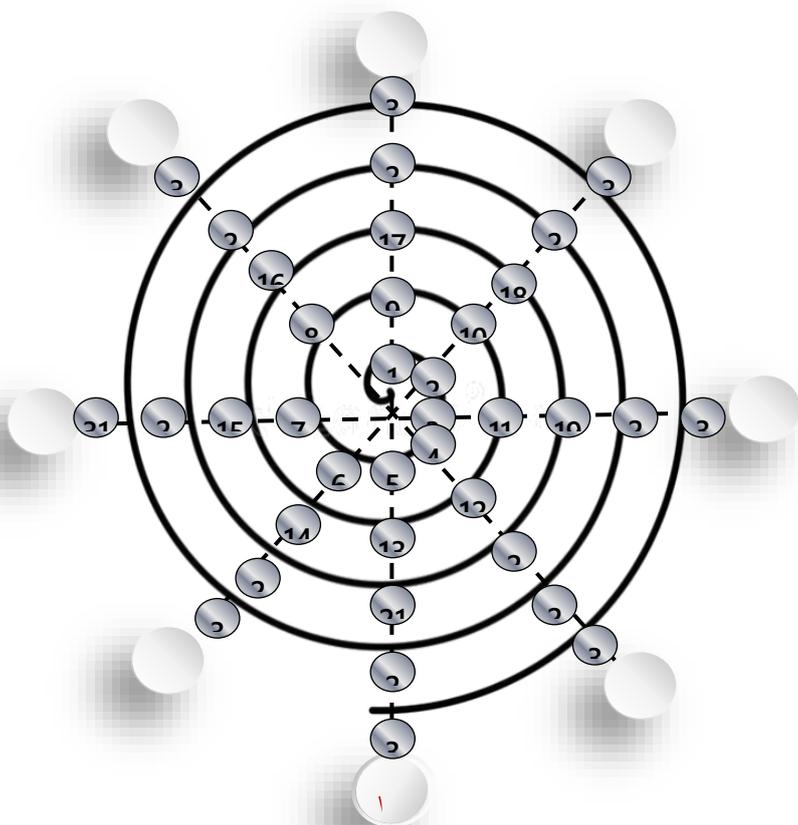


Рисунок 11 – Последовательность изучения бросков в самбо

Подобным образом строится последовательность изучения и совершенствования технических и тактических действий в положении лежа.

В Таблице № 16 представлен сетевой график по технической подготовке в виде задач третьего уровня.

Таблица № 16

Техническая подготовка

Учебно-тренировочные занятия		Задания (количество попыток), время схваток и др.					
Разделы подготовки, задачи							
Модельные характеристики	1. А - активность						
	2. В - разнообразие						
	3. Эн - эффективность нападения						
	4. Вэ - эффективное разнообразие						
	5. Рн - результативность нападения						
	6. Рз - результативность защиты						
	7. Н - разносторонность						
Броски в стойке и в положении лежа	Руками	Вывед. из равновесия					
		Захватом ноги					
		Захватом ног					

		Перевороты						
		Мельницы						
	Ногами	Подножки						
		Подсечки						
		Зацепы						
		Подхваты						
		Через голову						
		Подсады						
		Ножницы						
	Туловищем	Через бедро						
		Через спину						
		Через грудь						
	В положении лежа	Болевые	Рычаги локтя					
Рычаги плеча								
Ущемление бицепса								
Узлы плеча								
Рычаги колена								
Рычаги бедра								
Узлы бедра								
Ущемления ахиллова сухожилия								
Удержания		Сбоку						
		Верхом						
		Со стороны ног						
		Поперек						
		Со стороны головы						

Первый раздел – модельные характеристики, имеющие общепринятое обращение в самбо, работают, как указывалось выше, как на спортивных соревнованиях, так и во время учебно-тренировочных дней (сумма за все схватки), так и в отдельной схватке. При этом спортсмен или тренер-преподаватель используют методы стенографии анализа непосредственно после схватки, тренировки.

Второй раздел – броски в стойке – имеет три подраздела – броски руками, ногами, туловищем (имеется в виду основное действие в броске), каждый из которых делится на отдельные задачи третьего уровня.

Задачи третьего уровня – это броски: «выведение из равновесия», «захватом одной ноги», «задняя подножка», «подсечка».

Таким образом, на каждом занятии совершенствуется техника одной из групп приемов, через определенное время возвращаются для повторения этой группы (по закону спирали). Но это не просто повторение приема, а повторение на новом, более качественном уровне, повторение различных вариантов одной из групп приемов, повторение в различных условиях.

На одном занятии – это будет задняя подножка с захватом руки и ноги, через некоторое время мы вернемся к этому приему, но повторение будет в другом захвате. Планируя таким же образом тактическую подготовку, мы в одном занятии

будем тренировать заднюю подножку, используя различные способы тактической подготовки (подавление, маневрирование и др.), с различными противниками (по росту, весу, подготовленности и др.). Используя заднюю подножку, как основной прием с различной подготовкой (в качестве подготовки рекомендуются другие приемы), так и как контрприем против различных приемов противника, а также как подготовку к другим приемам, мы сможем совершенствовать технику самбо на качественном уровне, соответствующем спортсменам высокого класса.

Предлагаемый способ творческого построения учебно-тренировочного процесса позволяет совершенствовать технико-тактическую подготовку самбиста. При этом следует иметь в виду, что, в зависимости от инициативы, намерений, задач подготовки к спортивным соревнованиям (а также в зависимости от дополнительных факторов), спортсмен и тренер-преподаватель могут составлять любую последовательность изучения и совершенствования технико-тактических действий.

Изучение базовой техники самбо

Броски подножкой – задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой – боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри. Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Броски зацепом голенью – изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

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

Броски через спину – захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

Броски прогибом.

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

Броски захватом ноги – боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

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

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания – рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

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

Варианты приемов нападения и защит в стойке

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

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

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

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

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

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

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

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

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

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

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

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

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными

шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением.

Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

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

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

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

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

Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком.

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

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом).

Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

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

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

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

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

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

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

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

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

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

Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы: узел ноги – ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь, кувырком опрокидывая назад),

не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

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

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

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

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, вывод локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Узел: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

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

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

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

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

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

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

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

14.4. Тактическая подготовка самбиста

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором – *оборонительная*).

Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы (Рисунок 12).

1. *Подавление* – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. *Маневрирование* – передвижение самбиста с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. *Маскировка* – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической (Рисунок 13).

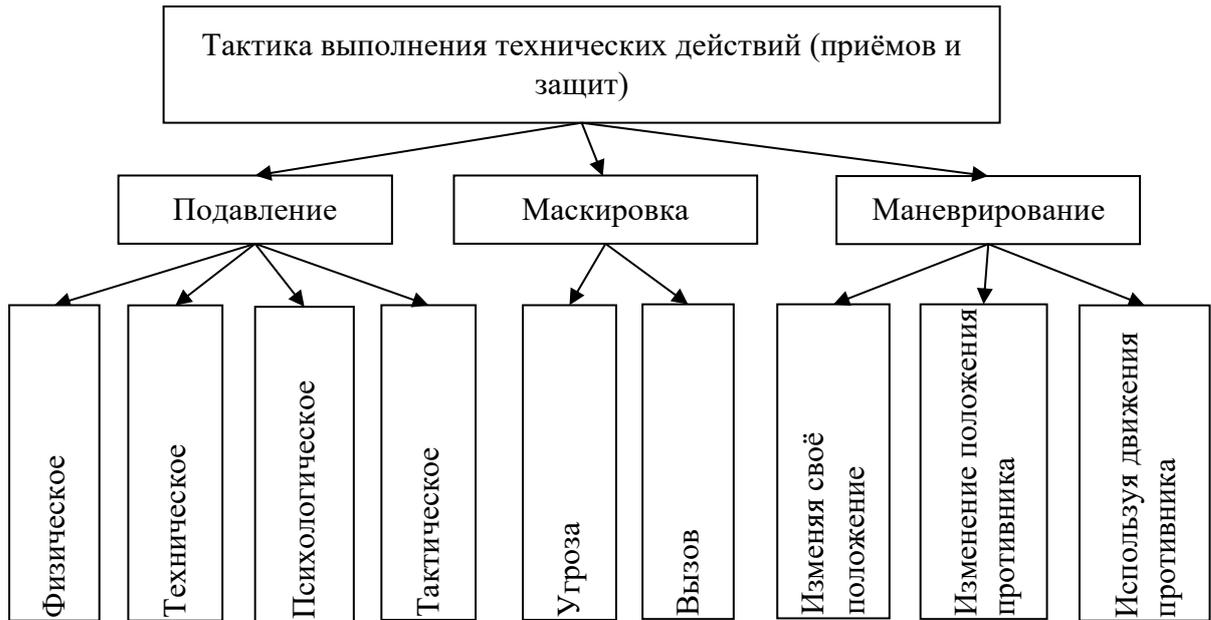


Рисунок 12 – Основные разделы тактической подготовки самбистов (по Е.М. Чумакову)

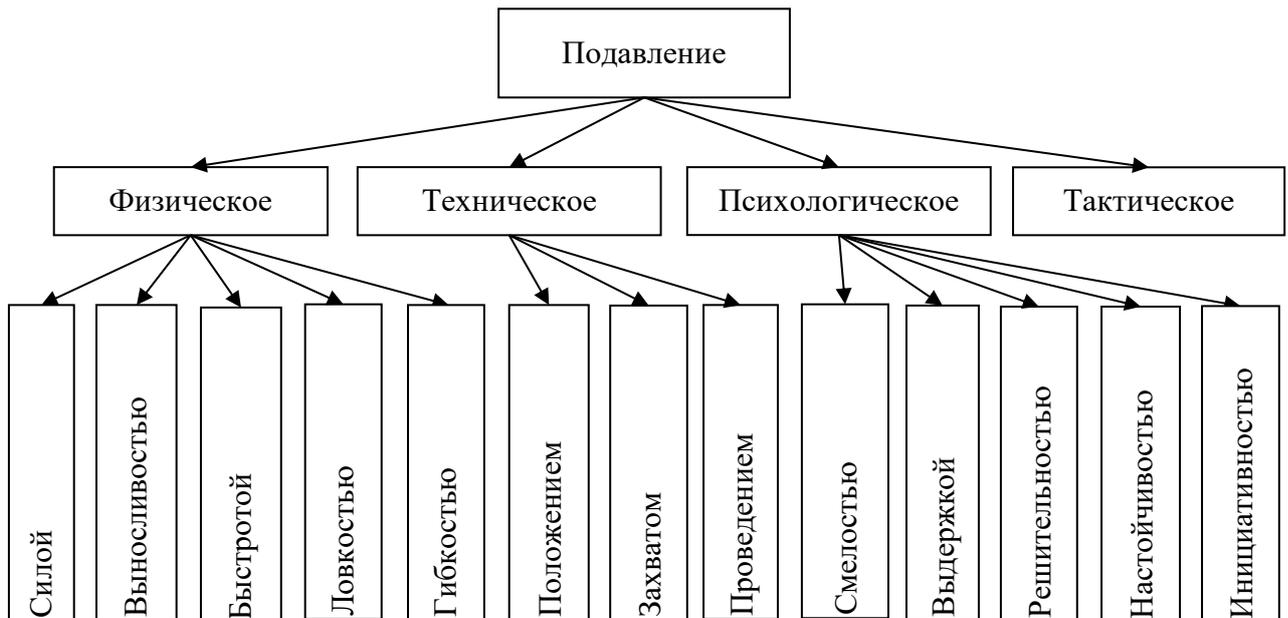


Рисунок 13 – Разновидности тактики подавления в самбо (по Е.М. Чумакову)

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приемам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты.

Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Можно иметь не полное техническое превосходство над противником, а лишь превосходство в проведении отдельных приемов и защит. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия.

Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему не выгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех.

Для подавления *силой* нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лежа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

Подавление *выносливостью* выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту;
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.);
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в положении лежа) или предлагая очень высокий темп схватки;
4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц:
 - а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением;
 - б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

Подавление *ловкостью* применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки.

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на учебно-тренировочных занятиях,

умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление *гибкостью* применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты – увеличением Дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т.п.), захватом (сковыванием).

Подавление *психической подготовленностью* избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление *смелостью* применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление *решительностью* избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление *настойчивостью* применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными

Подавление *настойчивостью* может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления настойчивость, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление *выдержкой* избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный спортсмен начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление *инициативностью* применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление *моральным превосходством* применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление *авторитетом* – разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение (Рисунок 14). В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем *угрозы* и *вызова*. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Угроза применяется различными способами:

1. В начале схватки используют в нападении не те приемы, которые запланированы. Когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный прием;

2. Угрожают противнику, атакуя своим основным приемом. Но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают силу и быстроту, и дозированная защита становится неэффективной. Можно увеличить и амплитуду движения;

3. Угрожают противнику, выполняя приемы в одном направлении. Когда он привыкнет отвечать на приемы стереотипной защитой, проводят комбинацию, в которой применяется прием в другом направлении;

4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приемы, а затем неожиданно проводят комбинацию из приемов в одном направлении;

5. Маскируют техническую подготовленность, отвлекая внимание противника захватами, передвижением, взглядом и др. Так, если самбист намерен в положении лежа атаковать руки, можно захватывать ногу, а затем неожиданно провести задуманный прием.

6. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки. Для вызова можно перейти к защите и вынудить противника перестраиваться для нападения. Когда он снимает защиту и перестраивается, можно атаковать. Для вызова можно положением, стойкой, захватом создать у противника впечатление о предполагаемой защите. Можно, не атакуя, дожидаться атаки противника. Во всех этих случаях противник рано или поздно переходит в атаку. Можно не дожидаться его атаки, а только использовать момент перестройки. Обычно для атаки противник меняет положение и захват (приближает ноги, выпрямляется, уменьшает дистанцию).

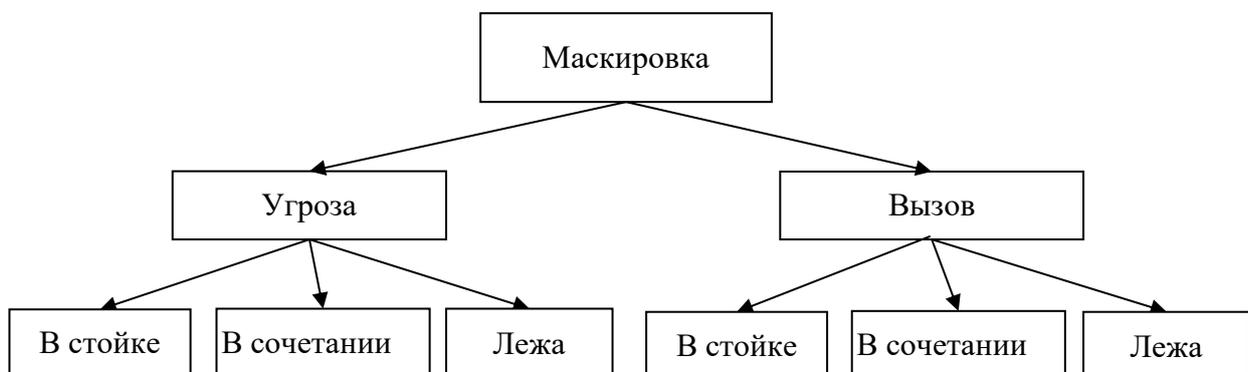


Рисунок 14 – Разновидности тактики маскировки

Маскировка тактической подготовленности выражается в том, что самбист стремится ввести противника в заблуждение насчет своих планов и намерений. Спортсмен может создать у противника впечатление, будто намеревается проводить приемы в положении лежа: переворачивание, удержание. Противник, сопротивляясь переводам, выпрямляется и создает удобное положение для броска. Можно маскировать свою атаку защитой. Такая тактика называется контратакующей.

Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки тактики – «двойной обман»: действия проводятся так, чтобы у противника создалось впечатление, что самбист проводит ложную атаку. Против такой атаки противник не защищается. На самом деле атака оказывается не ложной, а настоящей.

При маскировке тактики нужно стремиться создать у противника ложное представление о своих намерениях.

Маскировка физического состояния позволяет создать у противника неправильное представление о физических возможностях.

Маскировка силы. Угроза имеет целью создать преувеличенное представление о силе. Это доступно преимущественно опытным спортсменам, которые для такой маскировки отрабатывают специальные действия. Они освобождаются от захватов, применяют защиты, прикладывая силу на большем плече рычага, или действуют в таком направлении, в котором противник, сопротивляясь, может развивать силу только слабыми группами мышц. Маскировка достигается и другими способами.

Цель вызова – создать преуменьшенное представление о развитии силы, для чего уступать усилиям противника. В этом случае самбист принимает решение избрать тактику подавления силой и выйти в положение, удобное для применения силы обоими. Тут противник убеждается, что превосходства в силе у него нет, но уже поздно.

Маскировка быстроты угрозой позволяет создать преувеличенное представление о скорости. Для этого в безопасной ситуации выполняют быстрые движения, увеличивают темп, используют различные «трюки», которые позволяют создать у противника нужное представление и заставить опасаться быстрых движений. В этом случае он постарается не развивать высокого темпа, сдерживать его. Того же можно добиваться своеобразными спуртами, в схватке на короткое время, ускоряя темп движений. Маскируя быстроту вызовом, самбист преследует цель показать, будто он может вести схватку только в замедленном темпе. В нужный момент он неожиданно и быстро выполняет задуманные действия. Маскируя быстроту, самбист задает ритм и темп схватки, разрушая тем самым планы противника и тот ритм, в котором он намеревался проводить поединок.

Чтобы преувеличить выносливость, скрывают от противника свою усталость. В этом случае следят за правильностью дыхания, стараются дышать глубоко, но не часто, передвигаются без заметного снижения скорости. Если сильно устала

какая-то группа мышц, изменяют положение или захват. Для создания у противника впечатления, что выносливость самбиста мала, спортсмен начинает часто дышать, повисает на противнике, тяжело и медленно встает из положения лежа.

Чтобы создать ложное представление о своей гибкости, самбист движения и приемы выполняет с меньшей, чем это нужно, амплитудой. Преувеличить гибкость можно, применяя специальные приемы, изменяя структуру действий (захват, положение и др.), которые позволят увеличить амплитуду.

Маскируют ловкость с помощью неуклюжих действий, однотипных, монотонно повторяющихся движений. Противник решает пойти на создание ситуации, которая потребует сложных по координации движений. Такое усложнение ситуации или движений спортсмен использует, чтобы нанести противнику поражение в схватке.

Можно создать у противника и преувеличенное представление о ловкости. Для этого нужно в схватке выполнять заранее отработанные сложные по координации действия. Противник постарается не усложнять способы взаимодействия, а упростить их. Это упрощение должно быть выгодно самбисту.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника действовать так, как нужно. Оценка его психического состояния позволит самбисту определить намерения противника, тактику, выдержку, настойчивость в достижении целей схватки, смелость, решительность, инициативность.

При маскировке смелости самбист, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом спровоцировать его активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого самбист делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что самбист скоро сам откажется от серьезного поединка, и не будет проявлять инициативы для изыскания новых путей к победе.

Можно создать представление о недостатке выдержки в преодолении какого-то определенного чувства (усталости, боли), чтобы противник стремился увеличить интенсивность этого чувства и тратил силы впустую.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, самбист скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают во время схватки и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии

организма. Если самбист огорчен неудачным проведением приемов или временным успехом противника, можно, улыбнувшись, создать впечатление, что все идет правильно, что пока он не переходил к решительным действиям, а все предыдущие были только разведкой. В то же время следует скрывать положительные эмоции в тех случаях, когда противник начинает применять приемы, позволяющие реализовывать задуманное.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки (Рисунок 15).

В схватке можно маневрировать силами и средствами, чтобы в определенный момент создать нужное превосходство над противником. Схватку с сильным противником можно построить так, чтобы, передвигаясь, опережать его, используя его силу для проведения приемов. Можно вынуждать противника тратить силу «впустую», а когда он устанет, пойти в атаку. Можно проводить схватку спуртами, эпизодическими атаками, накапливая силу в промежутках между атаками.

Благоприятные ситуации создают перемещением по коврику, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и к противнику.

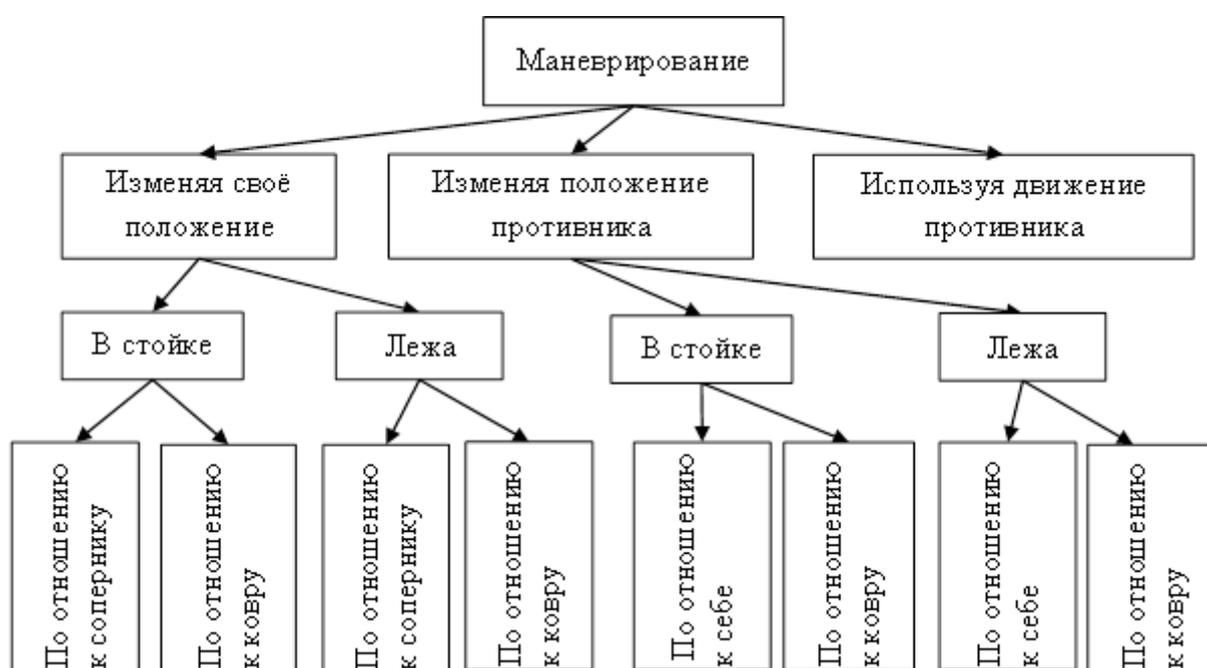


Рисунок 15 – Разновидности тактики маневрирования в самбо

Маневрирование по ковру проводится, чтобы создать условия, благоприятные для нападения или защиты. При этом следует располагаться так, чтобы вынудить противника выполнять те или иные действия. Если самбист выходит на край ковра, то противник теряет бдительность, и его можно бросать в сторону края. В то же время, если противник выходит на край и сопротивляется усилию,

направленному к краю (чтобы не получить предупреждение за «уход с ковра»), то можно использовать его усилие для броска к центру ковра. Чтобы противостоять выталкиванию с ковра, можно применять забегания, толчки, рывки, нырки и т.п.

Переход в другое положение выполняется для того, чтобы получить преимущество. Для перехода в положение лежа из стойки применяют броски с падением и переводы. С помощью бросков переходят в положение нижнего, а выполняя переводы – в положение верхнего. Для перехода в стойку применяют вставание с противником или без него захватывая противника или освобождаясь от захвата. Часто для ухода из положения лежа используют захваты, в результате которых противник не может выполнять активные действия, и судья прекращает поединок переводя соперников в стойку. Для этой же цели служат броски противника за пределы ковра или же ложные попытки выполнения приемов.

Маневрирование по отношению к судье применяют, чтобы судья хорошо видел прием, не помешал его проведению и правильно оценил его. Важно провести необычный прием так, чтобы судья понял сущность выполненных действий.

Маневрирование с целью защиты можно проводить так, чтобы судья «мешал» проведению приема противником. Если противник пытается проводить запрещенный прием, следует расположиться так, чтобы судья все хорошо видел и сделал предупреждение противнику. Если противник выталкивает самбиста с ковра, лучше располагаться так, чтобы судья находился за его спиной. В этом случае противник как бы «выталкивает» и судью, за что получает предупреждение. Маневрирование по отношению к противнику в схватке проводится так же, как при проведении приемов.

Обучение тактике

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п. Эти правила и модели тактических Действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим обучающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения тактике больше применялся первый способ.

Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности самбиста для принятия тактических решений. В этих ситуациях перед учеником ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Самбисту предоставляется возможность свободно опробовать различные тактические решения, их эффективность. Ему сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях учебно-тренировочных и соревновательных схваток.

Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыт у спортсмена, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, и он интуитивно сам находит правильное решение. Поэтому при обучении тактике важно развивать интуицию самбиста. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики схватки и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, самбисты должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях:

а) фиксация. Тренер-преподаватель, замечая, что один из учеников не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно со спортсменом находит правильное тактическое решение;

б) варьирование. Тренер-преподаватель ставит учеников перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях схватки. Для создания разных ситуаций тренер-преподаватель может ставить перед обучающимися такие задачи: «Выполнить удержание», «Выполнить болевой прием», «Только защищаться», «Только контратаковать» и т.п. Широко применяется моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копирует действия соперника, к схватке с которым ведется подготовка. Другой самбист в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения.

Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразия внешние условия. Чтобы в процессе обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям;

в) ограничение во времени. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в схватке ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить самбиста быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы: а) дифференцирование (спортсмену дается задание в учебной схватке

реагировать на создаваемую партнером ситуацию); б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки на учебно-тренировочном занятии даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер-преподаватель дает установку ученику: «До конца схватки осталась одна минута», «Проигрываешь 4 балла» или «Нужно выполнить болевой прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение».

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные И.А. Кондрацким и соавторами (1985) игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10–15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

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

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами спортивных соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

- 1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;
- 2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;
- 3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний, характерных для применения в самбо, приведены в Таблице № 17.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касания	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловища	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+
Пояса	+	+	+	+	+	+	+

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

Игры в деблокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на не сопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера-преподавателя стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

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

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

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

Усвоение разрушения блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных спортивных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения.

Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, то есть в два раза меньше.

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

Игры в атакующие захваты

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

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую – за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксировал захват в течение трех секунд.

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

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

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля над ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется

позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы – поражение.

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

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

Игры в теснения

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

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

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

– исходных положений соперников;

- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

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

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

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

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

Совершенствование техники и тактики выполнения приемов

Комбинации, завершаемые броском захватом ног, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные следующими бросками, выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги (ног), подножкой (передней, задней, задней на пятке), подсечкой, подхватом, зацепом (стопой, голенью изнутри, снаружи, обвивом, зацепом стопой изнутри), броском через голову, броском через спину, бедро, прогибом, переворотом в партере.

Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ног); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног).

Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы: удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги). Комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.).

Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой выполнения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину).

Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку, подхват, зацеп, бедро.

Выполнение броска захватом ноги (ног), подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы).

Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа.

Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину, прогибом.

Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину (бедро), прогибом.

Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, бедром и др.

Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др.

Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром.

Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение Удержаний, болевых приемов.

Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.

Схватки для совершенствования тактики: подавления – силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом; маскировки – техники (приемов, защит), тактики, физических качеств, психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей); маневрирования – схватки с переходом из стойки в борьбу лежа. На переходы из борьбы лежа в стойку, схватки на краю ковра, схватки на выталкивание и с выталкивающим, схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра и др.

14.5. Боевое самбо

(раздел подготовлен совместно с тренером сборной России по боевому самбо, доцентом А.В. Конаковым)

В настоящее время активно развивается боевое самбо, проводятся всероссийские и международные спортивные соревнования: турниры, официальные чемпионаты; присваиваются спортивные разряды и звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Выбор направления, по которому будет осуществляться подготовка спортсменов, зависит от уровня квалификации и опыта тренера-преподавателя, традиций и оснащённости спортивной школы. Часто возникает вопрос: с какого возраста можно начать изучение боевого самбо? При правильной организации учебно-тренировочного процесса, корректном распределении учебно-тренировочного материала, подбора соответствующих методов и средств подготовки начинать можно практически с групп начальной подготовки. Творческий подход в разработке заданий, разнообразие вариантов игр, изучение базовой техники боевого самбо принесут пользу для становления мастерства спортсменов (в том числе и для спортсменов, не специализирующихся в боевом самбо).

Система подготовки в боевом самбо предполагает все виды подготовки, традиционно характерные для самбо: физическая, тактическая, теоретическая и др. Тренеры-преподаватели, специализирующиеся по боевому самбо, могут использовать настоящую Программу, адаптируя ее для своей работы.

Базовые действия.

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции.

Боевая стойка как оптимальное положение спортсмена во время поединка для проведения атакующих и защитных действий. Требования, предъявляемые к боевой стойке: устойчивость, оперативное маневрирование в любом направлении, обеспечение оптимальной защиты.

Освоение вариантов боевых стоек: фронтальной, левосторонней, правосторонней. Их особенности. Положение рук, ног, туловища, головы.

Обучение *передвижениям* в боевых стойках. Варианты передвижений: по направлению движения – вперед, назад, вправо, влево; по способу передвижения – шагом (подшагивание, отшагивание), скачком (подскок, отскок), прыжком («челнок»). Особенности различных способов передвижения в бою.

Обучение *дистанциям* ведения боя: дальней, средней и ближней. Взаимосвязь дистанции с боевой стойкой, техникой и тактикой ведения боя.

Обучение и совершенствование ударов в боевом самбо

Удары руками в боевом самбо. Для разработки и распределения учебно-тренировочного материала по технике ударов руками ниже приведены несимметричные матрицы. Методика использования матриц приведена раньше при рассмотрении методики обучения и совершенствования бросков в самбо. Разновидности ударов руками с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости представлены в Таблице № 18.

Таблица №18

Разновидности ударов руками в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости

Ударная поверхность Направление удара	Ударная поверхность			
	Передняя часть кулака	Боковая часть кулака	Предплечье	Локоть
Прямой	+	-	-	-
Боковой	+	+	+	+
Снизу	+	-	-	+
Сверху	+	+	+	+
Наотмашь	-	+	+	+

Удары ногами в боевом самбо. Разновидности ударов ногами в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости представлены в Таблице № 19.

Таблица №19

Разновидности ударов ногами в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости

Ударная поверхность Направление удара	Ударная поверхность					
	Основание пальцев	Подъем стопы	Ребро стопы	Пятка	Голень	Колено
Прямой	+	-	-	+	-	+
Боковой	+	+	-	-	+	+
Снизу	+	+	-	+	+	+
Сверху	-	-	-	+	-	-
В сторону	-	-	+	+	+	-
Назад	-	-	+	+	-	-
Наотмашь	-	-	-	+	+	-
С разворотом	-	-	+	+	+	-
В прыжке	+	+	+	+	+	+

Удары головой. Особенности нанесения ударов головой в боевом самбо: в стойке (без захвата, в захвате); в партере (без захвата, в захвате).

Методика обучения ударам руками в боевом самбо Освоение прямых ударов руками

Изучение прямых ударов руками из фронтальной стойки. Положение ног и рук в исходном положении. Начало движения, траектория удара, положение кулака во время нанесения удара, возвращение в исходное положение по пройденной траектории движения. Сочетание ударов с шагами вперед, назад.

Изучение прямых ударов левой (правой) рукой из левосторонней и правосторонней стоек.

Проведение удара «передней» рукой. Распределение массы тела, разворот туловища, траектория удара, разворот кисти. Защитные действия при нанесении удара: плечо прикрывает подбородок, кулак «задней» руки – подбородок сбоку и спереди. Сочетание удара с шагом вперед, назад левой или правой ногой.

Проведение удара «задней» рукой после удара «передней» рукой. Перемещение массы тела на «переднюю» ногу, разворот «заднего» бедра и плеча по направлению удара, резкое выпрямление руки. Защитные действия в конечной фазе удара: «заднее» плечо прикрывает подбородок сбоку, а кулак «передней» руки – сбоку и спереди.

Прямой удар «задней» рукой, как атакующий или встречный удар (в зависимости от тактических задач и ситуации схватки).

Прямые удары руками в различные части тела соперника, разрешенные правилами спортивных соревнований по боевому самбо.

Изучение боковых ударов руками.

Изучение боковых ударов руками из левосторонней, правосторонней стоек.

Боковой удар «передней» рукой. Работа ног, перераспределение массы тела, вращение корпуса. Взаиморасположение частей руки при нанесении удара (кисти, предплечья, плеча), траектория удара.

Боковой удар передней рукой с переносом тела на переднюю ногу, с переносом тела на заднюю ногу.

Боковой удар «задней» рукой.

Горизонтальное направление боковых ударов руками, снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку).

Нанесение боковых ударов руками в различные части тела противника.

Изучение ударов руками снизу.

Нанесение ударов снизу полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом.

Удары в ближнем бою как самостоятельные, удары для развития атак с дальней дистанции, удары снизу в голову и туловище, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу.

Удары снизу с уходом в сторону, удары снизу с поворотом туловища.

Изучение ударов руками наотмашь.

Нанесение ударов наотмашь кулаком, предплечьем левой (правой) руки. Удары кулаком или предплечьем с разворотом на 360 градусов, удары наотмашь в захвате.

Удары с разворотом «передней» или «задней» рукой с поворотом туловища вокруг собственной оси без захвата противника.

Удары при выполнении захвата куртки противника:

- за отворот куртки противника;
- за рукав куртки противника.

Удары без захвата («передней», «задней» рукой).

Изучение ударов локтем.

Прямой удар локтем из боевой стойки, перенос веса тела на «переднюю» ногу (сочетание движения со скачком или шагами вперед), с рукой, поднятой под углом 90 градусов между корпусом и плечом и согнутой в локтевом суставе под углом примерно в 30 градусов.

Боковой удар локтем с выпрямлением («задней») ноги; без выпрямления «задней» ноги; с вращением туловища в тазобедренном суставе, выводя «переднее» плечо вперед.

Разучивание ударов локтем в зависимости от траектории движения локтя:

- сверху (траектория по диагонали сверху вниз);
- сбоку (горизонтально);
- снизу (по диагонали снизу вверх).

Удар локтем вверх с разворотом плечевого пояса, и ладонью, развернутой к уху с разноименной стороны головы.

Удар локтем вниз с приседанием на ногах.

Удар с разворотом туловища.

Встречные удары локтем, при попытке противника произвести захват за голову или отворот куртки.

Атакующие удары локтем (без захвата, в захвате).

Удар локтем в партере.

Обучение ударам ногами и головой в боевом самбо ***Изучение прямых ударов ногами***

Прямые удары ногами, как атакующие действия, так и контратакующие (встречные), для остановки атакующего противника.

Удары с переносом веса тела на опорную ногу; с движением таза вперед.

Прямые удары основанием пальцев стопы, удары пяткой. Исключение типичных ошибок выполнения прямых ударов ногами: удар наносится без разворота таза, отсутствует разворот на опорной ноге.

Изучение боковых (круговых) ударов ногами.

Удары, как с разворотом на опорной ноге, так и без разворота.

Высокие боковые удары в туловище, голову голенью или подъемом стопы. Выполнение основных требований: перераспределение массы тела на опорной ноге, разворот таза по направлению удара, вынос бедра атакующей ноги, разгибание в коленном суставе.

Низкие боковые удары – голенью по ногам противника. Предупреждение основных ошибок при боковых ударах ногами: отсутствует разворот на носке опорной ноги, носок бьющей ноги не оттянут.

Изучение ударов ногами наотмашь.

Удар без разворота туловища на 360 градусов. Требования к качественному выполнению удара: перераспределение веса тела на опорной ноге, разворот таза и вынос бедра атакующей ноги, удар пяткой с захлестыванием голени.

Удар ногами с разворотом туловища на 360 градусов:

Удары ногами с подшагиванием, с отшагиванием, в прыжке.

Изучение ударов коленом.

Прямой удар коленом, боковой удар коленом, удар коленом снизу. Удары коленом без захвата, в захвате (за шею, отвороты, рукава).

Удары коленом в партере: опираясь на противника, без опоры на противника.

Обучение ударам головой.

Удары в стойке в захвате за отвороты куртки, за шею. Удары в партере снизу, сверху, на удержании.

Для разработки отдельных порций для занятий и распределения учебного материала при изучении ударов руками, ногами, туловищем из различных стоек можно воспользоваться несимметричной матрицей, приведенной в Таблице № 20.

Таблица № 20

Выполнение ударов в боевом самбо из различных стоек

Удары \ Стойки		Левосторонняя	Правосторонняя	Фронтальная	Высокая	Низкая
	Прямые	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+

Руками	Снизу	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+
	Локтем	+	+	+	+	+
Ногами	Прямые	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+
	Коленом	+	+	+	+	-
Головой		+	+	+	+	+

Для разработки отдельных комплексов учебно-тренировочного материала для учебно-тренировочных занятий и их распределения при изучении ударов руками, ногами, туловищем при различных передвижениях можно воспользоваться несимметричной матрицей, приведенной в Таблице № 21.

Выполнение ударов в движении в боевом самбо

Движения		Атакующего					Противника				
		Вперед	Назад	В сторону	Вставая с ковра	Переходя в положение лежа	Вперед	Назад	В сторону	Вставая с ковра	На ковре
Удары Руками	Прямые	+	+	+	+		+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+		+	+	+	+	+	+
	Локтем	+		+	+	+	+	+	+	+	+
Удары Ногами	Прямые	+	+	+	-	-	+	+	+	-	-
	Боковые	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+
	Коленом	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
Головой		+	+	-	+	+	+	+	-	+	+

Удушающие приемы в боевом самбо

Обучение и совершенствование удушающих приемов: руками, ногами, с помощью отворотов куртки, комбинированные (Рисунок 16).

Удушающие приемы, выполняемые руками: предплечьем сзади, сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, предплечьем спереди (захват шеи с рукой, например, при попытке соперника выполнить бросок захватом двух ног).

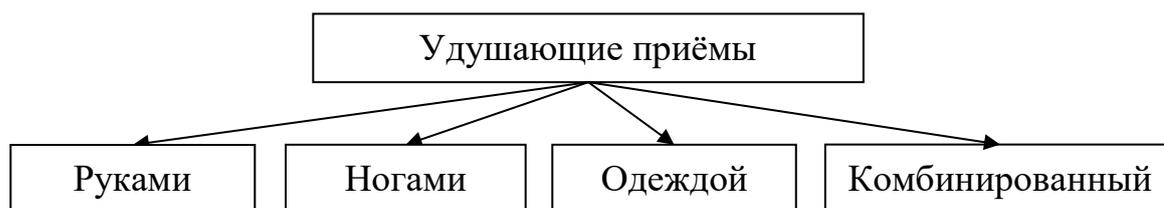


Рисунок 16 – Классификация удушающих приемов самбо

Удушающие приемы, выполняемые ногами: зажимая шею с рукой от удержания со стороны головы; партнеру, стоящему на коленях и руках, кувырком.

Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки: верхом, скрещивая предплечья ладонями вверх, скрещивая предплечья ладонями вниз, комбинированным захватом; сзади двумя отворотами, сзади отворотом, отключая руку; отворотом куртки, отжимая бедром от болевого приема рычаг локтя.

Головой	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+	+	+
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Освоение защит от прямых ударов руками: уклонами-влево, вправо, назад; отбивами – ладонью, предплечьем (внутри, наружу); передвижениями – сближаясь, назад, в сторону; подставками – ладонью, предплечьем, плечом; сковыванием захватом рук.

Защиты от боковых ударов руками: нырком, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, локтем, плечом), сковыванием захватом рук, блоки руками.

Защиты от ударов руками наотмашь: нырками, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от ударов локтем: отклоняясь, отшагивая, подставками (ладонью, предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от прямых ударов ногами: уходами (влево, вправо, назад), подставками (подошвой стопы, предплечьями скрещенных рук, локтем), захватом атакующей ноги.

Защиты от боковых (круговых) ударов ногами: нырками, уклонами, отходя, подставками (предплечьем, локтем, плечом, голенью, коленом), отбивы (руками, ногами), захватами ног.

Защиты от ударов коленом: отклоняясь, отшагивая (разрыв дистанции), освобождение от сковывающего захвата, подставками предплечий, локтями, захватами рук противника.

Защиты от ударов головой: уклонами, отклоняясь, освобождением от сковывающего захвата, подставками ладонью, прижимаясь к противнику.

Тактика ведения поединка в боевом самбо

Комбинации ударов и других технических действий в боевом самбо

Освоение комбинаций из ударов руками: финты «передней» рукой, «задней» рукой, двумя руками; прямые удары «передней», «задней» руками; боковые удары «передней», «задней» руками; удары снизу «передней», «задней» руками; удары наотмашь «передней», «задней» руками; прямой удар «передней», боковой удар «задней» рукой и наоборот; прямой удар «передней», удар снизу «задней» рукой и т.п.

Комбинации ударов руками, состоящие из трех ударов: прямой удар «передней» рукой – прямой удар «задней» рукой – боковой удар «передней» рукой; прямой удар «передней» рукой – удар снизу «задней» рукой – боковой удар «передней» рукой; прямые удары – удар «задней» рукой наотмашь с разворота; удар «передней» рукой наотмашь – прямой удар «задней» рукой и т.п.

Комбинации ударов ногами: финты «передней», «задней» ногой; прямые удары «передней», «задней» ногой; боковые удары «передней», «задней» ногой; прямой удар «передней» ногой – боковой удар «задней» ногой; подставка голенью «передней» ноги – боковой удар в голову «задней» ногой и т. п.

Комбинации ударов рук и ног: прямые удары ближней, дальней рукой – боковой удар ногой; прямой удар ближней ногой – прямые удары руками; прямой левой рукой – боковой ногой; два прямых удара рукой – боковой удар ногой; два прямых удара рукой – два боковых удара ногой; прямой «передней» рукой, боковой «задней» ногой, удар ногой наотмашь с разворота; прямой «передней» ногой – удар «задней» ногой наотмашь с разворотом в прыжке и т. п.

При составлении комбинаций из ударов можно воспользоваться симметричной матрицей, приведенной в Таблице № 23.

Таблица № 23

Выполнение комбинаций из ударов в боевом самбо

Ложные удары		Руками					Ногами				Головой	
		Прямые	Боковые	Снизу	Наотмашь	Локтем	Прямые	Боковые	Наотмашь	Коленом		
Завершающие удары	Руками	Прямые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Локтем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ногами	Прямые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Коленом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Аналогично комбинациям из ударов разрабатываются комбинации, состоящие из ударов, бросков, болевых, удушающих приемов и удержаний.

Комбинации ударов и бросков:

Комбинации, начинающиеся с ударов с последующим переходом к броскам; комбинации, начинающиеся с бросков, с последующим переходом к ударам. Прямые удары руками и бросок захватом за ноги; бросок с преследованием ударами в партере; подсечка левой ногой – боковой удар правой ногой; бросок за ноги – удар коленом в партере; бросок через бедро – удары руками, коленями, головой

в партере; броски за ноги с последующим нанесением ударов головой, руками коленями в партере и т.п.

Комбинации ударов, бросков и техники болевых и удушающих приемов: проведение удара рукой или ногой с последующим броском и переходом на болевой, удушающий прием или удержание.

При захвате на болевой или удушающий прием проведение ударов руками, ногами, головой (как в партере, так и в стойке); удары в партере ногами (пяткой) в голову, при попытках разрыва рук; удары головой на удержании, при попытках перейти на болевой или удушающий прием; удары ногами в партере, при попытках проведения болевых приемов на ноги и т. п.

Контрприемы в боевом самбо

Большой арсенал технических действий боевого самбо позволяет разрабатывать не только сложные оригинальные комбинации, маскируя истинные намерения (угроза), но и «строить ловушки», провоцируя противника применить конкретные действия. Принципы построения и разработки тактических этюдов аналогичны подходам в спортивном самбо (рассмотрены выше).

В Таблице № 24 приведена матрица разработки и совершенствования контрприемов в боевом самбо.

Специально-подготовительные упражнения и работа на снарядах

Передвижения в боевой стойке «челноком», «бой с тенью», имитация ударов руками и ногами, комбинации ударов, бой с воображаемым противником, имитация нырков, уходов, подставок. Работа перед зеркалом.

Подвижные игры. Работа в парах, движение в челноке, касание ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки-отскоки вперед, назад, в сторону.

Отработка ударов с утяжелителями. Движения в боевой стойке, отработка одиночных и серий ударов по воздуху с гантелями (не более 1 кг), удары ногами со специальными грузами.

Упражнения с теннисным мячом. Броски мяча с различного расстояния и различной силой по партнеру, стоящему у стены. Варианты заданий: защиты туловищем (уклоняясь), ногами (маневрируя), руками (встречными ударами, подставками, отбивами).

Совершенствование ударов с партнером или тренером-преподавателем на тренировочных лапах. Все виды ударов руками из удобной или неудобной стойки, в движении. Тренер-преподаватель оценивает качество выполнения приема, правильность нанесения ударов, выполнение защит и передвижений, а также ставит перед спортсменом различные тактические задачи, добивается быстроты и качества их выполнения.

Построение контрприемов в боевом самбо

Прием противника		Удары руками					Удары ногами				Удары головой	Броски		
		Прямые	Боковые	Снизу	Наотмашь	Локтем	Прямые	Боковые	Наотмашь	Коленом		Руками	Ногами	Туловищем
Ответный прием														
Удары рукам	Прямые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Локтем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары ногами	Прямые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Боковые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Наотмашь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Коленом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
Броски	Руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Совершенствование техники всех видов ударов руками и ногами на боксерском мешке или насыпной груше. Формирование правильной постановки кулака на цели, развитие силы и акцентированности ударов.

Отработка ударов по настенной подушке. Одиночные удары с различных дистанций и стоек, отработка серий и комбинаций.

Использование пневматической груши. Подвешивается на уровне головы. Отработка точных и непрерывных ударов в голову под любым углом атаки, формирование внимания и чувства ритма.

Техника и тактика самозащиты

Особенности изучения приемов самозащиты.

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

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

Сковывание (задержание): под ручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком, рычагом, нырком.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Защита от ударов пальцами: ребром ладони, одним пальцем, двумя пальцами.

Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком.

Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

Приемы самозащиты для женщин. Защита женщины при попытке изнасилования и других посягательствах.

Защита от угрозы огнестрельным оружием: ружье, автомат, пистолет.

Связывание. Обыск.

Ответные удары руками, ногами, головой.

Защита при нападении животного. Защита от укусов.

Техника и тактика выполнения атакующих и защитных действий ножом.

Использование различных средств при нападении и защите (подручные предметы – палка, стул и другие; штатные средства – саперная лопата, резиновая дубинка и др.).

Приемы рукопашного боя с автоматом. Нанесение ударов автоматом (магазином, прикладом, стволом) и уколов штыком. Выполнение защитных и контратакующих действий с помощью автомата. Обезоруживание при атаке противника автоматом.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

Способы пленения, связывания и сопровождения.

Основные принципы метания холодного оружия в цель.

Тактика ведения группового боя. Защита при нападении группы (2-3 чел.).

Психологическая подготовка

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

Опыт крупных международных и всероссийских спортивных соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке

чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

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

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

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

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность;

3. Общественную активность;

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

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

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации самбиста

Мотив – побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения.

Различают три вида потребностей (Рисунок 17):

1. Биологические потребности, удовлетворение которых обеспечивает жизнедеятельность организма человека.

2. Социальные потребности, удовлетворение которых необходимо для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек).

3. Идеальные потребности – потребности сознания человека, удовлетворение которых необходимо для того, чтобы успешно удовлетворялись биологические и социальные потребности человека в будущем.



Рисунок 17 – Классификация потребностей человека (по П.В. Симонову)

Потребности удовлетворяются по принципу рефлекса (безусловного и условного).

Биологические — это потребности в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, защите от вредных воздействий, движении, ориентировке в пространстве, в поддержании постоянства температуры тела и др. Они удовлетворяются через соответствующие безусловные рефлексы (питьевой, пищевой, дыхательный, регуляции сна и бодрствования, экономии сил, болевой, двигательный, вестибулярный, терморегуляции и др.).

Социальные потребности в соблюдении моральных и этических норм, стремление к власти, потребности в труде, общении, соперничестве, владении собственностью, в безопасности, воспроизводстве — удовлетворяются через группу рефлексов (инстинктов), которые называются ролевыми.

Идеальные потребности в информации, ее оценке и хранении, в вооруженности навыками, в цели деятельности и ее достижении удовлетворяются через две группы рефлексов (инстинктов): саморазвития (исследовательский, самосохранения), имитационный и игровой и борьбы (преодоление сопротивления, сопротивление принуждению, стремление к свободе).

Когда возникает потребность, то от определенных рецепторов идут сигналы в мозг человека. Они осознаются как чувства: боль, жажда, голод, страх, стыд, усталость и др. В сознании чувства оцениваются и, в зависимости от силы импульсов, принимается решение о неотложности удовлетворения данной потребности. Таким образом, принимается решение о действиях по удовлетворению того или иного желания (потребности). Словом «хочу» человек выражает наличие потребности в чем-либо. Но кроме слова «хочу» существует другое слово «нужно», «должен» или «нельзя». Они связаны с целевой установкой или нормой. Так, например, спортсмен в период подготовки к спортивным соревнованиям, когда ему нужно согнать вес, испытывает чувство жажды, он хочет пить. Для того чтобы сдержать свое желание пить воду, ему приходится затратить определенную нервную энергию, чтобы подавить свою потребность в воде. Происходит своеобразная внутренняя борьба, которую часто называют борьбой мотивов. 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.

Развитие волевых качеств

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, то есть трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности самбиста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

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, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже.

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

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

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

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

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

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств самбиста. 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 обучающегося 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 спортивных 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.

Развитие смелости

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

От чего зависит оценка?

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

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу обучающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют 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 обучающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар,

который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся 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 обучающихся снижается. Здесь имеет место стремление обучающегося 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 обучающегося опытом действий в подобной ситуации.* Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе учебно-тренировочных занятий (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих спортивных соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в спортивном соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Учебно-тренировочное занятие перед спортивным 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 обучающимся, 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 обучающийся 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-преподавателя. Если же тренер-преподаватель 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-преподавателя. 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.

Развитие выдержки

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

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

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

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

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

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

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, то есть способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер-преподаватель поставил задачу самбисту удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером-преподавателем, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.

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

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

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

4. Учебно-тренировочное занятие в душном помещении и на открытом воздухе.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости в поединке и при выполнении других упражнений.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.

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

8. Режим сна и бодрствования.

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

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

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

б) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся;

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 учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

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

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

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы самбисту на учебно-тренировочном занятии и на спортивных соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер-преподаватель во время учебно-тренировочного занятия 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 учебно-тренировочное занятие таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить учебно-тренировочное занятие 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 м^2 ($2 \times 2 \text{ м}$);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить учебно-тренировочное занятие 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 учебно-тренировочном занятии 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 учебно-тренировочном занятии 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.

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

Развитие настойчивости

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

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

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

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

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

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

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

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

8. Проведение схваток после проигранных.

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

Развитие 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-преподавателя. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично самбистом решений может быть различно.

Какие же факторы влияют на качество принимаемых решений?

Фактор предвзятости. Предвзятость – представление, сложившееся заранее, до получения определенной достоверной информации.

Спортсмену часто приходится действовать в чрезвычайных обстоятельствах напряженного поединка, в условиях острого дефицита времени, в усложняющейся обстановке, когда возникают предпосылки эмоциональных возбуждений. В этих условиях увеличивается влияние личностно-эмоциональных факторов на принимаемые решения. Спортсмен начинает меньше принимать в расчет объективную информацию о внешних факторах и чаще действует интуитивно или пользуется информацией, хранящейся в памяти, не учитывая при этом связь между внешними и внутренними факторами. Эмоции могут исказить оценку информации таким образом, что из объективной информации отбирается только то, что подтверждает предварительное решение, представление, взятое из памяти.

Если в подобной ситуации спортсмен не получал положительных эмоций, то он проявляет нерешительность, ищет другие решения или занимается другими делами (действует, но не решает нужную задачу).

Фактор подмены действительного желаемым проявляется обычно как невнимание к трудностям и нерешенным проблемам. Он проявляется, когда у самбиста нет достаточного опыта, знаний или не хватает нужной информации, в то же время имеется преувеличенная оценка собственных способностей и возможности справиться с любыми трудностями (самоуверенность). В результате возникает неоправданный оптимизм, самообман, решения становятся нереалистичными, потому что желаемая ситуация не совпадает с действительной. Спортсмен часто не может изменить ситуацию так, чтобы она соответствовала желаемой, поэтому он не может приступить к исполнению решения, ждет изменения ситуации. Опоздания самбиста на занятия часто происходят по этой же причине.

Исполнение решения сдерживается также так называемым *фактором перестраховки*, оно выражается в стремлении заранее застраховаться от возможного риска. В схватках это проявляется по-разному. В одном случае, когда создается благоприятная ситуация с риском контратаки противника, самбист медлит и упускает удобный момент. В другом случае, выигрывая и имея возможность

добиться победы с явным преимуществом, спортсмен не рискует и довольствуется победой с меньшим преимуществом.

В третьем случае, спортсмен, проигрывая и не находя способа выиграть, чтобы застраховаться от возможных упреков товарищей, тренера-преподавателя или оправдаться перед самим собой, затрачивает силы на явно нереальные попытки выполнения приемов, выполняет много лишних движений.

Половинчатые решения выражаются в том, что человек выделяет для достижения цели недостаточно сил и средств (неправильно планирует). Такие решения принимаются, как правило, в результате предположения, что ситуация неблагоприятна, нежелания учитывать неприятные факты и обстоятельства, стремления показать, что что-то делается или исходя из того, что раз вышел на схватку, то нужно что-то делать. Часто можно заметить, что самбист, выходя на схватку, уже смирился с проигрышем. В результате он выполняет действия не в полную силу, не доводит схватку до конца, затрачивает мало силы, быстро возвращается в защиту.

Фактор эгоцентризма проявляется обычно в агрессивном стремлении, которое трудно остановить, добиться какой-либо узкой конкретной цели, носящей, как правило, личный характер, стремлении во что бы то ни стало настаивать на своем, независимо от ущерба, который это принесет другим спортсменам, команде, обществу в последующем. Такие самбисты на первый взгляд кажутся решительными. Этот фактор можно рассматривать как чрезмерную решительность. В конечном счете, такой спортсмен может пойти на нарушение правил спортивных соревнований, выполнять запрещенные приемы, нарушать этику. На учебно-тренировочном занятии такой самбист стремится решать только свои задачи, не учитывая интересы партнера. Такой спортсмен может быстро добиться результата, но и быстро «сходит». Это происходит потому, что с таким человеком не желают заниматься другие спортсмены или партнеры относятся формально к своим обязанностям. Если они проводят тренировочную схватку, то действуют без интереса и творчества. В результате качество учебно-тренировочного занятия падает. На спортивных соревнованиях к такому спортсмену начинают относиться отрицательно как противники, так и судьи.

Фактор времени выражается в том, что отдаленная цель, которую нужно достичь, для завершения работы требует большого срока. В этом случае спортсмен может браться за работу, которая приносит быстро положительные эмоции, откладывая работу важную, но которая принесет положительные эмоции не скоро.

Общая решительность самбиста совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием,

выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, спортивных 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 спортивных соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На учебно-тренировочном занятии специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер-преподаватель определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.
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.
8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

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

Развитие инициативности

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

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

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

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

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

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

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

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

5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» спарринг-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 спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

8. Самостоятельное (без опеки тренера-преподавателя) участие спортсмена в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях (в других коллективах).

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, учебно-тренировочными занятиями, участием в учебно-тренировочных мероприятиях. 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. Товарищ — человек близкий кому-либо по общности взглядов, деятельности, условиям жизни и т.п., связанный с кем-либо дружбой. Дружба — отношения между спортсменами, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов. Как правило, товарищ понимается более широко и относится к большому коллективу. Дружба характерна для микроколлективов.

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 спортивных соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность — свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену, помогать в удовлетворении его насущных потребностей. 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-преподаватель ставит перед обучающимися 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 спортивных соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на спортивных 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 учебно-тренировочном занятии е 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-преподавателя. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из обучающихся я 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 развитием 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, учебно-тренировочного занятия, 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 спортивных 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-преподаватель. 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 обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру-преподавателю, оказанию помощи другим обучающимся. 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 обучающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность все обучающихся.

Трудолюбие – важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

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-преподавателем задачи.

Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что учебно-тренировочное занятие представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с учебно-тренировочными занятиями связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения учебно-тренировочных занятий. Правильно построенные учебно-тренировочные занятия

вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на учебно-тренировочных занятиях и спортивных 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-преподаватель и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер-преподаватель часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания. Успешное выполнение задачи в этом случае вызывает более высокую положительную эмоцию, чем в том случае, когда задание дается в форме: «Всем делать...» Полученная высокая положительная эмоция побуждает спортсмена к выполнению этой или подобной задачи в дальнейшем. Он начинает любить эту работу. Выполнение такой работы превращается в постоянную жизненную потребность.

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

Хозяйство понимают также как круг обязанностей по обслуживанию, по удовлетворению бытовых потребностей.

Воспитывают это качество, сначала приучая экономно пользоваться своей спортивной формой, бережно к ней относиться, своевременно ремонтировать, самому обслуживать себя.

Бережливость воспитывается двумя методами:

1. Созданием условий, в которых спортсмен вынужден экономить спортивную форму, свои силы и средства, время и пищу. В этом случае ставятся такие задачи, которые поставят самбиста в ситуацию дефицита.

2. Постановкой задач, вынуждающих спортсмена экономить в условиях достатка или же избытка времени, средств, материальных ресурсов.

Хозяйственность развивается упражнениями, в которых самбист должен чувствовать себя хозяином, чувствовать ответственность за все вещи, инвентарь, которые нужны для полноценных занятий. Следует научить обучающихся оборудовать зал, ремонтировать его и поддерживать порядок в зале, раздевалке, душевых и др. К этому следует приучать самбистов с начала занятий. Не следует воспитывать трудолюбие, давая трудную работу как наказание за проступки,

нарушение дисциплины и т.п. В этом случае у всех обучающихся воспитывается отвращение к этой работе.

Под *принципиальностью* понимают последовательное проведение в жизнь определенных принципов. Принцип - внутренняя убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения. Принципы являются руководящими положениями, основными правилами, установкой для деятельности самбиста. Настоящая принципиальность базируется на глубоких научных знаниях, на правильном мировоззрении. Развитие принципиальности неразрывно связано с воспитанием убежденности, целеустремленности. Поскольку принципиальность базируется на знаниях и опыте человека, воспитывать принципиальность следует, сообщая знания и давая возможность проверить эти знания на практике. Без проверки на практике знаний, принципы не бывают достаточно прочными. Если другой человек в противовес знаниям самбиста приводит другую, противоречащую такому принципу, концепцию и достаточно убедительно ее обосновывает, спортсмен может отказаться от своего принципа. Таким образом, окажется недостаточно принципиальным.

Жизненные ситуации также могут вынудить спортсмена действовать вопреки своим принципам. Это также будет свидетельствовать о недостатке принципиальности (беспринципности). Это особенно заметно, когда человек действует вопреки тому, к чему сам призывал или что сам обосновывал. Принципиальность особенно видна в соблюдении норм и требований морали.

Принципиальный человек не только сам руководствуется в своих действиях принципами, но и активно добивается того, чтобы другие действовали в соответствии с ними.

Чтобы выработать принципиальность, даются упражнения, в которых обучающимися проверяются какие-либо нормы, правила поведения самбиста в различных ситуациях. Также можно устраивать диспуты, споры по различным вопросам теории и практики самбо, в которых спортсмен не только вырабатывает собственные убеждения, но и учится убеждать других, отстаивать свои убеждения.

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

Гуманизм – это отношение к людям, проникнутое любовью к каждому человеку, заботой о его благе, уважением к человеческому достоинству. Самбист должен иметь хорошие отношения с товарищами по группе, секции, коллективу. Эти хорошие отношения помогут ему решать свои задачи на занятиях. Без заботы о своем партнере, противнике в схватках спортсменов, как правило, не добивается

высоких спортивных результатов. Его совершенствование будет проходить замедленным темпом. Нормы, способствующие воспитанию гуманизма, должны устанавливаться с самых первых занятий. Постепенно хорошее отношение к товарищам по коллективу распространяется на всех людей.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся 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. Наоборот, человек, получающий в коллективе сильные отрицательные эмоции, теряет качества патриота.

Занятия в одной группе спортсменов различной национальности позволяют развивать моральное качество – *интернационализм*. Ровное отношение ко всем людям без различия расы, национальности, хорошие отношения между ними способствуют выработке интернационализма. Также способствуют этому знание и уважение национальных особенностей, нравов, обычаев. На занятиях недопустимо пренебрежительное отношение к обычаям и национальным особенностям других людей. Не следует допускать перенесения недостатков одного человека на всех людей данной национальности. Национализм и шовинизм у спортсменов, к которым относятся как к неполноценным людям, вызывает ответное негативное отношение не только к тому, кто высказывается или показывает свое превосходство, но и ко всей нации, команде. Особое внимание воспитанию интернационализма следует уделять при подготовке к выезду за рубеж на спортивные соревнования. Совершенствуется интернационализм упражнениями, схватками, в которых тренер-преподаватель поручает двум спортсменам разной национальности выполнять одну задачу, работать совместно. Таким образом, товарищеское сотрудничество обеспечивает успешное решение задач и становится залогом добрых отношений партнеров. К такому же результату приводят товарищеские совместные учебно-тренировочные занятия самбистов различных национальностей или учебно-тренировочные занятия с иностранцами.

При этом необходимо следить, чтобы спортсмены от совместного учебно-тренировочного занятия получали положительные эмоции.

Средства и методы контроля моральных качеств

Проверить степень развития моральных качеств самбиста 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, трагическим событиям. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксацию моральных качеств с записью осуществляют на спортивных соревнованиях. На учебно-тренировочном занятии недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния самбиста регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера-преподавателя, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение – с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение, так же как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке. Наиболее распространенным видом возбуждения на спортивных соревнованиях является предстартовое состояние, «мандраж» и др.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности. При этом следует учитывать, что возбуждение может достигнуть слишком большой величины, оказаться за пороговым и в результате превратиться в торможение (скованность).

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, самбисту возбудимого типа перед схваткой или спортивными соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Самбист возбудимого типа на спортивных соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей схватки или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Спортсмен «тормозного типа», возбуждаясь условиями спортивных соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки, и оценки результатов предстоящей деятельности.

Самбист высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперировав ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

14.6. Демонстрационное самбо

Демонстрационное самбо – это дисциплина соревновательной деятельности, в результате которого определяется уровень технической подготовки спортсменов без участия в реальных схватках, что особенно важно для начинающих спортсменов, для повышения безопасности и снижения травматизма на начальных этапах спортивной подготовки. Спортсмены демонстрируют владение техническими элементами, которые были изучены на этапе спортивной подготовки.

Аттестация – это соревнования по знаниям теории самбо и демонстрации техники самбо (самостраховка, приёмы в положении лежа, приемы в положении стоя, самозащита). Аттестация для присвоения квалификационных степеней осуществляется в клубах самбо.

Аттестация должна проводиться в конце учебно-тренировочного периода.

* Исключение составляет 1-й год обучения, когда проводится промежуточный экзамен (в декабре) для перевода спортсменов из разряда «Новичок» в разряд «Ученик».

Аттестационные требования – утверждённые правила и нормы, выполнение которых является обязательным для присвоения квалификационной степени и получения соответствующего аттестационного свидетельства (сертификата).

Основной формой оценки аттестационных требований, является экзамен. Экзамен должен содержать только тот материал, который изучался на протяжении учебно-тренировочного периода. Экзамен включает следующие разделы:

а) технический раздел – демонстрация специальных упражнений и техники самбо;

б) теоретический раздел – знание истории, терминологии, функций различных систем организма, основ спортивной подготовки и правил судейства в самбо.

Каждому квалификационному этапу соответствует минимальный объем требований по каждому из разделов подготовки.

Оценка демонстрации техники и ответы на вопросы теоретического раздела проходит по билетам и оценивается по пятибалльной шкале (минимальная оценка – 3, максимальная – 5). Экзаменационный билет должен содержать 10 вопросов: 7 вопросов – практический раздел, 3 вопроса – теоретический раздел. Максимальное количество баллов за экзамен 50. При подведении итогов аттестации средняя оценка должна быть не менее 40 баллов. В отдельном случае спортсмену может быть задан наводящий или дополнительный вопрос из любого раздела для уточнения уровня знаний спортсмена.

К участию в аттестации допускаются спортсмены не моложе 7 (семи) лет. В 1-й год обучения, для сдачи промежуточного экзамена (в декабре) для перевода спортсменов из разряда «Новичок» в разряд «Ученик», допускаются спортсмены 6-летнего возраста. Принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения.

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней и требования по оценке результатов экзаменов представлены в Приложении № 5.

Даты проведения аттестации утверждаются Национальной федерации самбо (далее – НФС) и включаются в календарный план спортивных мероприятий НФС с размещением информации в базе данных Федеральная информационная адресная система (далее – ФИАС) и на официальном сайте.

Аттестация проводится в форме состязаний в торжественной обстановке.

Итоги сдачи экзаменов, оформляются секретарем аттестационной комиссии в базе данных ФИАС в форме Протокола аттестации.

На основании подтвержденной в базе данных ФИАС формы Протокола аттестации спортсмену, успешно сдавшему экзамен, присваивается степень соответствующего уровня.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых спортивных соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец учебно-тематического плана приведен в Приложении № 4 к Программе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся особенности спортивных соревнований вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, приведенных в Таблице № 25.

Таблица № 25

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо» (номер-код вида спорта самбо – 079-000-1-5-1-1-Я)

Наименование спортивной дисциплины
Весовая категория (спортивное самбо)
Весовая категория (боевое самбо)
Весовая категория (пляжное самбо)
Весовая категория (командные)
Весовая категория (абсолютная)
Демонстрационное самбо

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, спортивной дисциплины, весовой категории и стиля ведения поединка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «самбо», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «самбо» передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом положений ФССП по виду спорта «самбо».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с штатным расписанием.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий представленных в Таблице № 26.

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение учебно-тренировочной конференции	1 раз в год
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в год

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

2. Табаков С.Е. Самбо – в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 231 с. – ISBN 978-5-09-069935-8.

3. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией С.Е. Табакова – Изд. 7-е, испр. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 474 с., ил. – ISBN 978-5-98724-248-3.

4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с. ил.

Методические указания

6. Безопасность в детско-юношеском спорте : методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

7. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации : методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Цифровые образовательно-информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Всероссийская федерация самбо (ВФС) (<http://www.sambo.ru>).
8. Международная федерация самбо (ФИАС) (<http://www.sambo.sport>).
9. Европейская федерация самбо (ЕФС) (<http://www.eurosambo>).

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2	2,5-3	2,5-3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		12		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	89-109	109-104	104-144	144-166	131-137	137-166
2.	Специальная физическая подготовка	35-48	48-92	92-150	150-208	244-309	309-466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0-12	12-25	25-43	56-69	69-100
4.	Техническая подготовка	80-106	106-129	129-181	181-208	206-252	252-333
5.	Тактическая подготовка	7-12	12-25	25-44	44-67	112-149	149-216
6.	Теоретическая подготовка	10-12	12-17	17-25	25-42	56-69	69-133
7.	Психологическая подготовка	7-12	12-17	17-25	25-42	66-80	80-133
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	4-6	6-8	9-11	11-17
9.	Инструкторская практика	0-3	3-4	4-6	6-8	9-11	11-17
10.	Судейская практика	2-3	3-4	4-6	6-8	9-11	11-17

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-4	4-6	6-17	19-23	23-33
12.	Восстановительные мероприятия	0-2	2-4	4-6	6-17	19-23	23-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов мира и Европы.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические

			и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»

**Аттестационные требования для присвоения квалификационных ученических и мастерских степеней
(демосамбо)**

I Ученическая степень «Ученик 1-го уровня» – белая нашивка

Разделы экзамена	1-й год обучения
	НОВИЧОК
1. Технический раздел	Самостраховка: – на спину перекатом из положения приседа; – на бок перекатом из положения приседа; – на бок кувырком из положения приседа; – вперёд на руки из положения приседа.
	Удержания: – со стороны головы; – верхом; – сбоку с захватом руки и шеи; – поперёк с захватом руки руками; – со стороны ног обхватом туловища с рукой.
	Переворачивания: – рычагом; – захватом рук сбоку.
	Броски Выведение из равновесия: – скручиванием, партнёра, стоящего на колене;

	<ul style="list-style-type: none"> – толчком партнёра, стоящего на колене; – рывком партнёра, находящегося в положении приседа.
2. Теоретический раздел	<p>Что такое Самбо (определение и основной принцип Самбо). Гигиенические требования к обучающимся, одежде и обуви самбиста, ковру Самбо. Форма самбиста, правила ношения, правила завязывания пояса.</p>
	УЧЕНИК 1-го уровня
1. Технический раздел	<p>Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на спину перекатом из положения стоя; – на бок перекатом из положения стоя; – на бок кувырком из положения стоя; – вперёд на руки из положения стоя; – вперёд на мост кувырком из упора присев. <p>Удержания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сбоку захватом туловища и руки; – со стороны головы обхватом туловища; – верхом с обвивом ног снаружи; – поперёк захватом руки и бедра. <p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – узел плеча от удержания сбоку; – рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. <p>Переворачивания: захватом ноги и руки</p> <p>Броски</p> <p>Выведение из равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – толчком; – скручиванием. <p>Бросок захватом голени изнутри</p> <p>Задняя подножка захватом руки и пояса</p>
2. Теоретический раздел	<p>История создания самбо. Причина травм. Предупреждение травм. Приёмы страховки и самостраховки. Построение разминки в самбо.</p>

* В исключительных случаях (большая численность участников), упражнения могут выполняться одновременно в шеренге (шеренгах) или колонне (колоннах).

II Ученическая степень «Ученик 2-го уровня» – жёлтая нашивка

Разделы экзамена	2-й год обучения // УЧЕНИК 2-го уровня
1. Технический раздел	Самостраховка: – на спину прыжком назад из стойки; – на спину прыжком вперёд из стойки (полусальто); – на бок кувырком из стойки через руку партнёра; – вперёд на руки из стойки прыжком.
	Удержания: – сбоку захватом двух рук; – со стороны головы на коленях с захватом отворотов из-под рук; – обратное поперёк захватом руки и бедра.
	Болевые приемы: – узел плеча ногой от удержания сбоку; – рычаг локтя после выполнения удержания поперёк; – рычаг колена, фиксируя бедро скрещенными ногами.
	Переворачивания захватом крыла куртки – рывком; – толчком.
	Броски Бросок захватом пятки изнутри Передняя подножка захватом руки и пояса Отхват захватом руки и пояса Бросок через бедро захватом пояса
	Самозащита (атакуемый в положении лёжа) при нападении противника (стоя и лежа): – со стороны ног; – верхом; – сбоку; – со стороны головы.
2. Теоретический раздел	Термины самбо (обще и специально-подготовительные упражнения). Общий режим дня самбиста. Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате человека.

Демонстрация техники удержаний, болевых приёмов, бросков проводится в правую или левую стороны, по усмотрению комиссии.

III Ученическая степень «Ученик 3-го уровня» – оранжевая нашивка

Разделы экзамена	3-й год обучения // УЧЕНИК 3-го уровня
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обратный узел плеча от удержания сбоку; – рычаг локтя сопернику, лежащему на груди; – рычаг колена, подготовленный зацепом ноги партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках; – ущемление ахиллова сухожилия в положении сидя захватом голени под плечо (одноименной или разноименной ноги).
	<p>Переворачивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею; – захватом предплечья изнутри.
	<p>Броски</p> <p>Бросок за ногу обратным захватом голени снаружи</p> <p>Бросок захватом двух ног, сбивая толчком</p> <p>Задняя подножка на пятке захватом руки двумя руками</p> <p>Зацеп голенью изнутри сбивая толчком</p> <p>Подхват снаружи захватом руки и пояса на животе</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот с захватом шеи и руки</p> <p>Бросок через спину захватом руки на плечо</p> <p>Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку садясь</p>
	<p>Самозащита при захвате руки (одноименной, разноименной) одной, двумя руками.</p> <p>Самозащита при захвате за одежду.</p>
2. Теоретический раздел	<p>Виды единоборств народов мира. Самбо – единоборство, объединившее в себе всё лучшее из различных видов</p> <p>Общие сведения о питьевом режиме и питании.</p> <p>Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы.</p> <p>Значение соревнований по самбо, их цели и задачи.</p> <p>Весовые категории.</p> <p>Запрещенные приемы в самбо.</p>

*Демонстрация техники удержаний, болевых приёмов, бросков проводится в правую или левую стороны, по усмотрению комиссии.
Демонстрация техники самозащиты проводится в одну сторону.*

IV Ученическая степень «Ученик 4-го уровня» – зелёная нашивка

Разделы экзамена	4-й год обучения // УЧЕНИК 4-го уровня
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рычаг локтя захватом руки между ног; – прямой узел плеча после выполнения удержания поперёк; – рычаг стопы сопернику, атакующему сзади верхом (скрещивающему ноги на туловище); – ущемление икроножной мышцы в положении сидя захватом голени под плечо (одноименной или разноимённой ноги). <p>Удушающие приемы, выполняемые руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – предплечьем сзади; – сзади плечом и предплечьем с упором в затылок. <p>Броски</p> <ul style="list-style-type: none"> Бросок захватом пятки снаружи скручивая Бросок захватом двух ног, отводя в стороны с поворотом туловища Задняя подножка с захватом ноги Передняя подсечка в колено отшагивая Зацеп стопой снаружи Подхват изнутри зашагивая Подсад голенью изнутри Бросок через голову упором голенью в живот с захватом пояса и руки Бросок через бедро обхватом туловища Бросок через спину захватом отворота двумя руками Бросок через грудь захватом одноимённой руки и туловища прогибом <p>Самозащита при обхвате туловища спереди без рук</p> <p>Самозащита при обхвате туловища спереди с руками (одной, двумя)</p> <p>Самозащита при обхвате туловища сзади без рук</p> <p>Самозащита при обхвате туловища сзади с руками (одной, двумя)</p>
2. Теоретический раздел	<p>Дисциплины самбо. Отличительные особенности.</p> <p>Коррекция веса самбиста.</p> <p>Физические качества самбиста.</p> <p>Процедура взвешивания спортсмена на соревновании.</p>

Демонстрация техники удержаний, болевых приёмов, бросков проводится в правую или левую стороны, по усмотрению комиссии.

Демонстрация техники самозащиты проводится в одну сторону.

V Ученическая степень «Ученик 5-го уровня» – синяя нашивка

Разделы экзамена	5-й год обучения // УЧЕНИК 5-го уровня
1. Технический раздел	Болевые приемы: – рычаг локтя сопернику, атакующему со стороны ног; – обратный узел плеча руками сопернику, атакующему со стороны ног; – рычаг колена после выполнения зацепа голенью изнутри (снаружи) садясь; – узел бедра ногой после выполнения удержания верхом; – ущемление икроножной мышцы партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках через одноимённую голень.
	Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки: – атакующий верхом соперник на спине, скрещивая предплечья ладонями вверх; – атакующий верхом соперник на спине, скрещивая предплечья ладонями вниз.
	Переворачивание соперника, находящегося в положении упора на коленях и руках захватом двух отворотов с опрокидыванием назад; тоже через ногу (подножка на пятке)
	Бросок захватом бедра снаружи Бросок обратным захватом двух ног Передняя подножка с захватом ноги Подсечка изнутри Зацеп голенью разноимённой ноги снаружи Подхват снаружи с захватом ноги Подсад разноимённым бедром снаружи Бросок через голову упором голенью в бедро изнутри с односторонним захватом руки двумя руками Бросок через бедро захватом головы Бросок через спину захватом руки и отворота Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди
	Самозащита при захватах шеи (удушающие захваты) сбоку, сзади, спереди, с рукой
2. Теоретический раздел	Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Правила судейства самбо – оценка технических действий; предупреждения.

Демонстрация техники удержаний, болевых приёмов, бросков проводится в правую или левую стороны, по усмотрению комиссии.

Демонстрация техники удушающих приёмов и самозащиты проводится в одну сторону.

VI Ученическая степень «Ученик 6-го уровня» – фиолетовая нашивка

Разделы экзамена	6-й год обучения // УЧЕНИК 6-го уровня
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рычаг локтя захватом руки между ног, стоящему в упоре на коленях и руках, садясь назад; – обратный узел плеча руками после выполнения удержания поперёк; – переход на рычаг колена в комбинации после броска обвивом; – узел бедра руками после выполнения удержания поперёк; – ущемление ахиллова сухожилия на скрещенные ноги соперника как контрприём против ущемления ахиллова сухожилия. <p>Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сзади двумя отворотами; – сзади отворотом, отключая руку. <p>Переворачивание соперника, лежащего на груди захватом двух отворотов с падением на спину и последующим переходом на удержание с обратным захватом шеи и отворота из-под соперника</p> <p>Броски</p> <ul style="list-style-type: none"> Бросок обратным захватом пятки снаружи Мельница захватом руки и одноимённой ноги Бросок захватом двух ног вынося ноги в сторону Передняя подножка на пятке захватом руки под плечо Подсечка задняя Зацеп стопой изнутри Подхват изнутри прыжком Подсад бедром бедра изнутри Бросок через голову упором стопой в живот с захватом руки и отворота Бросок через бедро захватом одноимённой руки и пояса на спине Бросок через спину захватом руки под плечо Бросок через грудь захватом руки и ноги изнутри <p>Удары</p> <ul style="list-style-type: none"> Удары руками (прямой, боковой, снизу, наотмашь, с разворотом), кулаком, основанием кисти, ладони, пальцами, локтём Удары ногами (прямой, боковой, снизу, с разворотом), коленом, носком, ребром стопы, пяткой
2. Теоретический раздел	Национальная федерация самбо: история создания, руководство, успехи спортсменов на международной арене (континенте, мире), выдающиеся спортсмены.

Спортивное питание и биологические добавки. Права и обязанности спортсмена в соревновании.

Демонстрация техники удержаний, болевых приёмов, бросков проводится в правую или левую стороны, по усмотрению комиссии. Демонстрация техники удушающих приёмов и самозащиты проводится в одну сторону.

I Мастерская степень «Кандидат в мастера» – коричневая нашивка

Разделы экзамена	7-8-й годы обучения // Кандидат в МАСТЕРА
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рычаг локтя ногами сопернику, стоящему в положении упора на коленях и руках; – обратный узел плеча ногой сопернику, атакующему со стороны ног; – ущемление бицепса через предплечье захватом руки между ног; – рычаг на два бедра после перехода на ущемление икроножной мышцы партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках; – узел бедра сопернику во время удержания сбоку при попытке соперника защититься зацепом бедра голенью (или отжимая голову ногой); – ущемление икроножной мышцы партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках через разноимённую голень. <p>Удушающие приемы, выполняемые ногами при нападении соперника со стороны ног</p> <p>Бросок захватом ноги и разноимённой руки Мельница захватом руки и разноимённой ноги Бросок за ноги попеременным захватом ног Передняя подножка с колена Подсечка боковая в темп шагов Обвив Отхват с захватом руки под плечо Подсад голенью двух бёдер («конёк») Бросок через голову упором стопой в бедро Бросок через бедро с захватом ноги Бросок через спину захватом отворотов Бросок через грудь захватом руки и ноги снаружи</p> <p>Самозащита при атаке соперника ударами рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> – руками (отбивы, блоки, подставки, захваты), – туловищем (нырки, уклоны), – ногами (сближение, уход, приседание)

	<p>Самозащита при атаке соперника ударами ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> – руками (отбивы, блоки, подставки, захваты), – туловищем (нырки, уклоны), – ногами (отбивы, блоки, подставки, сближение, уход, приседание) <p>Удары головой (вперед, назад)</p>
2. Теоретический раздел	<p>Правила судейства соревнований по пляжному самбо. Допинг и его последствия. Планирование учебно-тренировочных занятий, дозировка нагрузки. Судейская коллегия в самбо, функциональные обязанности судей.</p>

Демонстрация техники самбо и самозащиты проводится в одну сторону.

II Мастерская степень «Мастер» – чёрная нашивка

Разделы экзамена	9-10-й годы обучения // МАСТЕР
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рычаг локтя из стойки седом, выбивая ногу ногой; – узел (прямой и обратный) плеча ногами сопернику, стоящему в положении упора на коленях и руках; – ущемление бицепса через предплечье захватом руки между ног накладывая голень сверху; – переход на рычаг колена кувырком из стойки, угрожая подхватом изнутри; – узел бедра ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия захватом ноги под плечо в положении седа; – ущемление икроножной мышцы через одноимённую голень сопернику, атакующему со стороны ног. <p>Удушающие приемы, выполняемые ногами партнеру, стоящему на коленях и руках, кувырком</p> <p>Вертушка захватом руки двумя руками Боковой переворот Мельница обратная Бросок захватом двух ног разнохватом Передняя подсечка с падением Зацеп голенью одноимённой ноги изнутри Подхват снаружи с захватом руки под плечо Ножницы под одну ногу Бросок через голову упором стопой в темп шагов Бросок через бедро боковое Бросок через спину захватом Бросок через грудь с обвивом</p>

	Способы сопровождения соперника (конвоирования) рычагом пальцев, кисти, предплечья, узлом кисти, предплечья, плеча, захватом одежды, шеи, ног Взаимодействие с партнёром при осуществлении конвоирования вдвоём (различные способы) скрещенных рук
2. Теоретический раздел	Международная федерация самбо (ФИАС). Её роль в развитии самбо в мире. Антидопинговое законодательство. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Судейские правила Самбо – снятие со схватки и дисквалификация спортсмена.

Демонстрация техники самбо и самозащиты проводится в одну сторону.

III Мастерская степень «Грандмастер» – бордовая нашивка

Разделы экзамена	11-12-й годы обучения // ГРАНДМАСТЕР
1. Технический раздел	<p>Болевые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переход на рычаг локтя прыжком выводя соперника из равновесия скручиванием; – обратный узел плеча ногой кувырком сопернику, стоящему в упоре на коленях и руках; – рычаг колена после выполнения броска ножницы (на одну или две ноги); – узел бедра (бёдер) поворотом в положении стоя сопернику, лежащему на спине после броска захватом ног; – ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги и разворачиванием атакуемого на грудь нашагиванием с поворотом. <p>Комбинированные варианты выполнения удушающих приёмов</p> <p>Броски</p> <p>Вертушка обратным захватом руки двумя руками</p> <p>Передний переворот</p> <p>Мельница захватом шеи и ноги</p> <p>Бросок захватом двух ног, сбрасывая противника назад</p> <p>Подсечка боковая с заведением</p> <p>Зацеп голенью сзади</p> <p>Отхват с захватом ноги</p> <p>Ножницы под две ноги</p> <p>Бросок через голову упором стопой в живот, ложась поперёк</p> <p>Бросок через бедро (обратный)</p> <p>Бросок через спину (обратный)</p> <p>Бросок через грудь с подсадом бедром</p> <p>Самозащита при нападении соперника, вооружённого палкой.</p> <p>Самозащита при нападении соперника, вооружённого ножом.</p>

	Самозащита при угрозе соперника, вооружённого пистолетом.
2. Теоретический раздел	Международное спортивное движение. Место самбо в международном спортивном движении. Особенности судейства соревнований по боевому самбо. Перспективное планирование подготовки самбиста. Главная судейская коллегия соревнований по самбо.

Демонстрация техники самбо и самозащиты проводится в одну сторону.

Требования по оценке уровня подготовленности во время сдачи аттестационных экзаменов

Название раздела		Оценка в баллах за каждый приём		
		5 (пять баллов)	4 (четыре балла)	3 (три балла)
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	1. Техника безопасного падения	Амплитудное исполнение, правильная амортизация и группировка	Малая амплитуда исполнения, ошибки в амортизации или группировке	Отсутствие амплитуды, амортизации и группировки
	2. Техника в положении лёжа	Правильная фиксация положения, точное болевое или удушающее воздействие	Ошибки в фиксации положения, недостаточное болевое или удушающее воздействие	Отсутствие фиксации положения, неправильное (отсутствие) болевого или удушающего воздействия
	3. Техника в положении стоя	Правильная фазовая структура броска, правильное направление усилий, контроль равновесия	Ошибки в фазовой структуре броска, ошибки в направлении усилий, неустойчивое равновесие	Отсутствие одной из фаз броска, неправильное направление усилия, потеря равновесия
	4. Техника ударов	Правильная фазовая структура удара	Ошибки в фазовой структуре удара	Нарушение фазовой структуры удара
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	5. Техника самозащиты	Правильная фазовая структура приёма, правильное направление усилий, контроль равновесия	Ошибки в фазовой структуре приёма, ошибки в направлении усилий, неустойчивое равновесие	Отсутствие одной из фаз приёма, неправильное направление усилия, потеря равновесия
	6. История самбо	Точный, исчерпывающий ответ	Неточности в ответах	Неправильный ответ
	7. Правила самбо	Точный, исчерпывающий ответ	Неточности в ответах	Неправильный ответ
	8. Подготовка самбиста	Точный, исчерпывающий ответ	Неточности в ответах	Неправильный ответ
	9. Биологические основы тренировки самбистов	Точный, исчерпывающий ответ	Неточности в ответах	Неправильный ответ