

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ АНДРЕЕВИЧА ИЛЬИНА**

Методическая разработка

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ САМБО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Подготовил:

Кисель Игорь Мирославович

тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 4 г. Анапа

г. Анапа, 2024 г.

Содержание

1.	Введение. Аналитическая часть.....	3
1.1.	Последовательность обучения начальной технической подготовки самбо.....	4
1.2.	Формирование технических действий начинающих самбистов.....	6
2.	Практическая часть	
2.1.	Методика построения занятий самбо на этапе начальной подготовки....	9
2.2.	Предсоревновательная подготовка спортсменов по самбо на этапе начальной подготовке.....	11
	Выводы.....	13
	Список используемой литературы.....	14
	Приложения	15

Введение.

1. Аналитическая часть.

Самбо в нашей стране признано национальным видом спорта, что является стимулом для удерживания российскими самбистами лидирующего положения в этом единоборстве. Поэтому процесс совершенствования многолетней подготовки российских самбистов требует поиска наиболее эффективных методик обучения основам мастерства юных борцов.

Основы спортивной подготовки закладываются на начальном этапе обучения борцов. В этот период борцы осваивают базовую технику борьбы. Вопросы обучения тактике, как правило, планируются на последующие этапы обучения. В то же время ряд специалистов указывает на необходимость обучения основам тактических действий уже на самых ранних стадиях подготовки спортсменов. В последние годы преподаватели все увереннее высказываются о стратегическом обучении борцов.

Цель методической разработки является поиск наиболее эффективных методик обучения основам мастерства юных борцов посредством формирования знаний умений, необходимых для занятий борьбой самбо, а также рассмотреть распространенные ошибки и способы их исправления.

В соответствии с поставленной целью решить следующие задачи:

1. Разработать и внедрить методику обучения технике борьбы самбо на этапе начальной подготовки.
2. Сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных самбистов.
3. Определить эффективность влияния разработанной методики на техническую подготовку и эффективность применения знаний и умений юных самбистов на соревнованиях.

Актуальность методической разработки. Предполагается, что, совершенствуя методику обучения технике борьбы самбо, будут решены основные задачи технической подготовки юных самбистов и эффективного применения полученных знаний и умений в условиях соревнований.

Новизна: разработанная методика обучения технике борьбы самбо мальчиков на этапе начальной подготовки позволит сформировать двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке юных самбистов и умению эффективно применять свои знания и умения в условиях соревнований. Практическая значимость заключается в том, что при обучении технике борьбы самбо на этапе начальной подготовки

осваиваются необходимые технические навыки борьбы и на их основе юные самбисты овладевают более сложными техническими приёмами.

1.1. Последовательность обучения начальной технической подготовки самбо

Задачами этапа начальной подготовки являются формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники борьбы, всестороннее гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Использованный в методической разработке материал позволит решить вопрос о возможности обучения юных самбистов техническим элементам. Таким образом, дело не в том, чему можно учить на этапе начальной подготовки, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат юных обучающихся выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр.

Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм к основной части урока;
- начинать основную часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);
- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению технико-тактических действий (ТТД) в партере это падение, самостраховка.

Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат спортсменов, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т. д.

В самбо чрезвычайно важно обучить борца падать, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. При этом необходимо научить его быстро подниматься с ковра независимо от силы броска. Умение безопасно падать необходимо как атакующему, так и атакуемому борцу. В случае неудачного проведения броска, атакующий может потерять равновесие и упасть на ковер. При этом необходимо соблюдать безопасность не только ему самому, но и падающему партнеру. Борец, в совершенстве не владеющий техникой падения, будет бояться падать, будет осторожничать, движения его будут скованны и ограничены. Из такого спортсмена никогда не получится высококвалифицированный самбист.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности: сначала маневрирование, сближение, стойки, захваты приемы и контрприемы от них, затем переводы в партер и контрприемы от них, броски и контрприемы от них. Обучение броскам через бедро, через спину, прогибом, следует начинать не ранее чем через 2-3 месяца после начала занятий. При этом для приземлений в первое время необходимо использовать поролоновый мат.

Принцип последовательности в обучении реализуется путем соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». На уровне начальной подготовки все приемы сложны, ибо здесь борцы должны постоянно преодолевать сопротивление соперника и предотвращать попытки контратаки. В таких условиях выполнение каждого ТТД (техничко-тактического движения) требует включения в действие в определенной последовательности различных мышечных групп, умелого, активного использования веса, инерции, рычагов тела для создания пары сил, предельного внимания, готовности в любой момент изменить способ и направление атаки. Однако овладение основными механизмами выполнения приемов - задача несравненно более простая.

В каждой классификационной группе приемов имеются характерные и при этом простые варианты исполнения их. Один - два приема из каждой классификационной группы составляют «базовую технику». Эта базовая техника и является предметом первоначального изучения. Одновременно борца нужно учить правильно двигаться, маневрировать, осуществлять захваты и освобождаться от них, выполнять рывки и толчки. Базовая техника постепенно обогащается новыми деталями, вариантами захватов и проведений. Таким образом реализуется правило «от известного к неизвестному». На основе этого правила строится программа обучения по годам, которой рекомендуется придерживаться (Приложение 1).

Обычно после просмотра соревнований проводятся теоретический разбор и практический анализ техники участников. При этом могут возникнуть вопросы о способе выполнения ТД (техники движений) тем или иным спортсменом, о техническом браке и др. В результате повышается интерес к изучению техники. Большую пользу приносит приглашение на занятия известных борцов. Эти случаи также нужно использовать для того, чтобы поучиться у них выполнению ТТД (техничко-тактических движений). При этом всегда следует соблюдать принцип доступности.

1.2. Формирование технических действий начинающих самбистов

Вопросы подготовки борцов высокого класса достаточно подробно освещены в научной литературе. К сожалению, подготовке юных начинающих борцов уделено значительно меньше внимания.

Несмотря на то что многие авторы уделяют большое внимание управлению формированием спортивного мастерства спортсменов-борцов, имеется целый ряд нерешенных вопросов. Практически все аспекты спортивной подготовки борцов самбо нуждаются в улучшении.

Предлагаю рассмотреть вопросы, связанные с формированием технических действий начинающих борцов самбо. Тренеры-преподаватели знают, что от прихода ребенка в спортивную школу до первого участия в соревнованиях по самбо может пройти несколько лет. В правилах борьбы существуют жесткие возрастные ограничения, более того, некоторые приемы вообще запрещены к применению детям до 13 лет. Набор в самбо в начальные группы осуществляется с 10 лет. Следовательно, длительность начальных тренировочных воздействий ребенка составляет 3 года. Данный временной промежуток достаточно важен с позиции формирования базовых технических действий, двигательных способностей и морально-волевых качеств.

Как известно, основным мериллом тренировочной деятельности является спортивный результат. Если подготовка велась качественно и без сбоев, то и результат не заставит себя ждать. Следовательно, отсутствие значимых для спортсмена результатов является сигналом о необходимости внесения изменений в систему подготовки. Но если у молодежи и взрослых спортсменов плотный календарь соревнований, то у начинающих борцов самбо такой возможности проверить качество своей подготовки нет. Поэтому если на данном этапе подготовки были допущены какие-либо ошибки, заметить и исправить их достаточно сложно. Следовательно, в обучении технике борьбы роль тренера на начальном этапе трудно переоценить.

По мнению Е.А. Дергача, успешная карьера юного самбиста в профессиональном спорте напрямую будет зависеть от доверительно-слаженной работы системы «тренер — спортсмен» [Дергач, Рябина, 2011, с. 1330]. К сожалению, по мнению Г.П. Пархомовича, в России с детьми работают тренеры зачастую без должного образования и необходимого опыта, только что закончившие карьеру спортсмены, специалисты из других видов спорта и т. д. [Пархомович, 1993, с. 10]. За редким исключением, с начинающими борцами работают тренеры, имеющие 10 и более лет

тренерского стажа. Поэтому тренеры вынуждены заменять недостаток личного опыта информацией из учебных и методических пособий.

В современных методических и научно-исследовательских работах детально обосновываются положения о ведущей роли общей физической и специальной подготовки в формировании скоростных возможностей, гибкости, силы и выносливости борцов [Осипов, 2008, с. 32]. Действительно, по мнению авторов, в большинстве секций самбо учебно-тренировочные занятия строятся на акцентированном развитии таких физических качеств, как быстрота и сила. Куда менее значительно исследованы вопросы, относящиеся к специализированным физическим качествам борцов с учетом влияния на совершенствование функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Лишь немногие специальные исследования позволяют говорить о некоторых зависимостях, между уровнем развития функции равновесия и уровнем развития скоростно-силовых возможностей атлетов [Никитин, 2006, с. 11]. Еще один актуальный аспект, рассматриваемый в данной разработке, состоит в том, чтобы воплотить недостаток полной и точной информации по данному вопросу.

Большинство тренеров на начальном этапе обучения техническим действиям начинающих борцов самбо используют приемы классической школы самбо и дзюдо. В основном применяются броски через плечо и бедро как наиболее удобные для показа новичкам. При этом забывают, что качественное выполнение данных бросков требует не только хорошей технической, но и физической подготовленности.

Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц.

Но, те из ребят, кто более развит физически, будут иметь несомненное преимущество на начальном этапе. Более того, пытаясь выполнить бросок за наиболее короткое время, данные борцы будут использовать свое преимущество в силе. В результате техника выполнения приема отойдет на второй план.

Подобную картину часто можно увидеть на тренировках молодых и начинающих спортсменов. Кто силен — тот и побеждает. Такой силовой стиль поощряют многие тренеры, и мало кто задумывается, а что произойдет, если самбист встретится на ковре с борцом, который будет превосходить его по физическим качествам. Недостаток «физики» нужно будет восполнить

техникой. А где ее взять? В этом и состоит основной просчет в подготовке борцов на начальном этапе. Ведь если борцы, выполняя неправильно определенные технические действия или приемы в целом, прилагают достаточное физическое усилие, то приемы получаются. Следовательно, формируется способность выполнять технические действия за счет мышечных усилий, но эффективность таких действий очень низкая и пути ее повышения сильно ограничены [Гуралев, 2012, с. 153].

Еще одна грубая ошибка многих тренеров состоит в том, что при изучении и отработке технических действий в стойке борцы стоят на месте, а не используют передвижения по коврику с целью выведения соперника из состояния устойчивого равновесия. А ведь каждый самбист, прежде чем приступить к изучению броска, должен научиться принимать правильную стойку, передвигаться по коврику, представлять себе, что такое благоприятные условия для проведения приема, и уметь создавать такие условия [Агафонов, Хориков, 1998, с. 84]. Те же авторы считают, что мастерство борца и выражается в умении создавать благоприятные ситуации для проведения броска. Борцу необходимо своими действиями заставить соперника потерять равновесие или вывести его из устойчивого положения.

Все броски в борьбе самбо проводятся либо в развитие движений соперника, либо с использованием его сопротивления каким-либо активным действиям атакующего борца. Однако данные принципы обучения не работают, если борцы стоят неподвижно, не сопротивляясь или, наоборот, упершись в партнера, как часто и происходит на тренировках молодых начинающих борцов самбо. В этих условиях борцы не чувствуют силу и инерцию движений противника, поэтому выполняют броски за счет значительных мышечных усилий, что в корне неправильно. Поэтому в схватках между молодыми борцами в избытке присутствуют проявления физической силы и морально-волевых качеств в ущерб техническому искусству выполнения приемов (Приложение 2).

2. Практическая часть

2.1. Методика построения занятий самбо на этапе начальной подготовки

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

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

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

- Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы.

Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста:

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

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

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

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма юных спортсменов, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Необходимо подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и физических нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок.

Меры безопасности: во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Технические действия обучающиеся выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

К основным подготовительным упражнениям относятся:

-кувырки; перекуты; падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;

- упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;

- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий, игры (Приложение 3).

Любые просчеты, особенно в технике выполнения приемов, негативно скажутся в дальнейшей спортивной деятельности. Поэтому все вышеизложенное формирует актуальность данной работы.

2.2. Предсоревновательная подготовка спортсменов по самбо на этапе начальной подготовке.

Предсоревновательная подготовка является одним из ведущих звеньев в подготовке юных самбистов. Основной задачей данной подготовки является поддержание или повышение физической работоспособности, а также развитие способности выдерживать нагрузки в соревновательных встречах.

Технико-тактическая подготовка не может ограничиваться развитием только выносливости. Особое внимание должно уделяться чёткости выполнения боевых приёмов, а также общей физической выносливости.

В частности, Карелин А.А выделяет следующие задачи для данной подготовки:

- повысить технику и тактику борьбы спортсменов;
- привести в норму вес спортсмена той или иной категории;
- урегулировать моральные и волевые качества спортсмена.

Процесс подготовки к соревнованиям должен быть настроен на то, чтобы спортсмен был готов к выполнению схватки в боевом и быстром темпе, смог выдерживать физические и моральные нагрузки. Работоспособность спортсмена определяется общей выносливостью, которую необходимо повышать постепенно с этапа начальной подготовки.

Работоспособность определяется:

а) способностью борца выдерживать тяжелые нагрузки на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервно - мышечную системы;

б) умением быстро сражаться на протяжении всей схватки. Это достигается непосредственно во время самой тренировки, где развивается

специфическая выносливость борца и его тело приспособляется к тяжелым нагрузкам.

Применяемые в тренировке упражнения, кроме их преимущественного воздействия на определенные мышечные группы и преимущественного направления на выработку определенных физических качеств, воздействуют на весь организм в целом и вырабатывают ряд качеств одновременно.

Учитывая специфику техники борьбы в обучении самбистов стоит отметить, что в конце предсоревновательного периода спортсмен должен в ходе одного тренировочного занятия проводить схватки в течении 20 минут и при этом сохранять работоспособность организма. Особое внимание следует уделить совершенствованию техник и комбинаций, с помощью которых спортсмен добивается победы в соревнованиях. Особое внимание в данной подготовке должно быть сконцентрировано на произвольной борьбе, тренировочном бое, а иногда путём их смешивания. Данная тактика необходима для подготовки организма спортсмена к соревновательному периоду.

Кроме того, не стоит отдавать предпочтение только борьбе. Важный упор самбиста также делается на его общую выносливость. Так, тренер должен уделять внимание гимнастике; в целях растяжения мышц и суставов, проведению различных кроссов на дистанцию 5 и 10 км и др.

Кроме того, тренировка перед соревнованием также должна включать упражнения на выносливость, которые следует систематически применять на каждой тренировке и продолжительность которых постепенно продлевается. Специфическая выносливость борца вырабатывается в схватках с постепенным увеличением продолжительности встречи и количества схваток за тренировку. В ходе выбора партнёра тренеру необходимо учитывать особенности физического состояния борца, а также весовой категории. Приобретая в ходе подготовки скоростную выносливость спортсмен должен быть готов увеличить скорость борьбы за уровень превышающей соревнования, чтобы быть готовым к потере выносливости и концентрации в период борьбы.

Наконец, предсоревновательная подготовка также включает в себя контрольные бои, проводимые за 10 дней до соревнований. До начала турнирных соревнований у борцов должно быть 3–4 дня для активного отдыха. Точнее, количество дней отдыха определяется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Отдых перед соревнованиями необходим для полного восстановления организма.

Не менее важным аспектом является психологическая подготовка. К ней можно отнести:

- введение оценки результатов учебных заданий;
- управлять поведением партнеров и создавать через них провоцирующие ситуации;
- присутствие ответственных лиц, друзей, родственников и зрителей в целом на тренировке;
- повышение мотивации к успешному выполнению учебных заданий;
- внедрение системы стимулов и наказаний.

Таким образом, предсоревновательный период подготовки спортсмена является значимым в развитии техники борьбы и развитию общей физической выносливости спортсмена.

Выводы

Представленный методический материал позволяет сделать следующие выводы:

1. Учебно-тренировочный процесс по борьбе самбо у начинающих самбистов должен строиться на привлечении новых методик по развитию у спортсменов равновесия и сопутствующих броску двигательных действий, выполняемых в движении, что достоверно быстрее.

2. Для получения оптимального тренировочного эффекта начинающими борцами необходимо, чтобы целенаправленные комплексы упражнений для развития равновесия и повышения качества двигательной деятельности были представлены на каждом тренировочном занятии в необходимом объеме (не менее получаса).

3. Целенаправленная тренировка оказывает положительное влияние на качество двигательной деятельности юных спортсменов.

4. При подготовке к соревнованиям нужно учитывать, что однообразные тренировки ведут не только к односторонней подготовке, они часто вызывают переутомление даже при сравнительно небольших нагрузках, надоедают самбистам. Во избежание всего этого следует тренировки и занятия организовывать так, чтобы они были не только содержательными, но и разнообразными. Соревнования являются итогом спортивной деятельности юных борцов, они отражают результат их тренировочной деятельности.

Список используемой литературы

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: учеб. пособие. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. 352 с.
2. Гуралев В.М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150-154.
3. Дергач А.Е., Рябинина С.К. Основные причины завершения спортивной карьеры // Журнал СФУ. Сер.: Гуманитарные науки. 2011. Т. 4, № 9. С. 1330 -1342.
4. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск: Полис, 1992. 64 с.
5. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.
6. Осипов А.Ю. Контратакующая борьба // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской науч.-практич. конф. / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 200-204.
7. Осипов А.Ю. Совершенствование технического мастерства борцов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. № 3 (17). Т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 174-176.
8. Осипов А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 104 с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь: Урал-Пресс ЛТД, 1993. 302 с.

Примерные приёмы специально-технической подготовки учащихся на начальном этапе обучения

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

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

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

Броски прогибом.

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

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

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Варианты приемов нападения и защиты в положения лежа

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

удержания рук, с обратным захватом рук.

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

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

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

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

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

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

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

Примеры игровой формы обучения для решения задач комплексной подготовки

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

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

Число игр зависит от:

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

Предложены 3 группы игр с касаниями:

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

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

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

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

и поэтому являются эффективным средством обучения.

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

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной 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 направление и величину усилий.

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

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

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

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

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх

в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

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

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

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

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