

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

**Программа и методические рекомендации
для студентов 1–4-х курсов всех специальностей**

Минск 2013

УДК 796.818(073)
ББК 75.715я73
Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским советом университета

С о с т а в и т е л ь
О. В. Хижевский

Р е ц е н з е н т
кандидат педагогических наук, доцент,
председатель ДЮК «Атлант»
Б. Н. Рукавицын

По тематическому плану изданий учебно-методической литературы университета на 2012 год. Поз. 121.
Предназначены для студентов 1–4-х курсов всех специальностей.

© УО «Белорусский государственный
технологический университет», 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Борьба самбо представляет собой высокотехнический вид единоборств, победа в котором достигается не столько за счет физических качеств, сколько за счет применения технических приемов и действий. В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противостоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, развивает у занимающихся преимущественно скоростные и координационные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юношей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации (новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ведущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Предлагаемая программа может рассматриваться как методическая основа, в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут быть внесены частные изменения.

Отзывы и предложения просим направлять по адресу: ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск; тел. 327-41-63, кафедра физвоспитания и спорта БГТУ.

1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Опыт ведущих тренеров показывает, что в период подготовки борцов должны решаться три задачи: воспитательная, оздоровительная и образовательная (табл. 1 прил.).

При решении конкретных тренировочных задач следует придерживаться основных принципов и закономерностей спортивной тренировки.

В частности, тренировка должна иметь оздоровительную, всестороннюю и прикладную направленность. В ходе тренировки должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности (или прочности) и прогрессирования наглядности и дозировки упражнений.

Каждый преподаватель-тренер должен строго придерживаться таких закономерностей спортивной тренировки, как направленность к

высоким спортивным достижениям и углубленная специализация, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузки и цикличность тренировочного процесса среди борцов-женщин.

Решение перечисленных задач должно осуществляться с помощью следующих средств тренировки: 1) физических упражнений, гигиенических факторов (режим, питание, гигиена мест занятий, личная гигиена); 2) естественных факторов природы (солнце, воздух, вода); 3) средств ускоренного восстановления работоспособности (пассивный, активный отдых); 4) механических, температурных, медикаментозных и психорегулирующих воздействий; 5) нетрадиционных средств.

Перечисленные средства тренировки могут применяться при помощи различных методов: соревновательных, специально подготовленных, облегченных, оптимальных, жестких, серийных, много-серийных.

2. ФОРМА ЗАНЯТИЙ

Занятия по борьбе самбо в вузах на протяжении всего периода обучения студентов осуществляются:

1) на академических занятиях в учебных группах из расчета 4 ч в неделю;

2) на факультативных занятиях (секциях) и в отделении спортивного совершенствования для вузов из расчета 6–12 ч в неделю.

Теоретические занятия со студентами проводятся в часы, указанные программой (табл. 2 прил.). В отделении спортивного совершенствования теоретические знания обобщаются в 5–7-минутных беседах на занятиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

3.1. Учебная работа

Учебная работа должна быть отражена в следующих документах планирования и учета:

- 1) годовом плане работы;
- 2) графике учебного процесса;
- 3) рабочем плане на каждый месяц;
- 4) плане-конспекте учебного занятия;

- 5) журнале учета учебной работы;
- 6) зачетных требованиях за год работы.

Кроме того, для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта Республики Беларусь следует составлять индивидуальные планы повышения спортивного мастерства.

Преподаватель-тренер обязан вести работу в тесном контакте с врачом, проводить анализ динамики физического развития и спортивных результатов в течение всего периода учебы на общих основаниях.

Все студенты вуза проходят медицинский осмотр в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения Республики Беларусь и Министерством образования Республики Беларусь. Результаты медицинского осмотра вносятся в учебные групповые журналы.

Студенты обязаны:

- 1) систематически посещать занятия по борьбе самбо в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- 2) повышать свою физическую подготовку и спортивное мастерство по борьбе самбо;
- 3) выполнять контрольные упражнения и сдавать зачеты по спортивному мастерству в конце каждого курса;
- 4) осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития;
- 5) иметь спортивную форму и обувь личного пользования, соответствующую характеру занятий;
- 6) с достоинством защищать честь своего коллектива на соревнованиях любого ранга;
- 7) выполнять как минимум норму III спортивного разряда Единой Республиканской спортивной классификации и как максимум стать мастером спорта Республики Беларусь или мастером спорта международного класса по борьбе самбо.

3.1.1. Организационно-методические указания

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физического развития и спортивной подготовленности занимающихся.

В процессе занятий студенты должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы в секции и судействе соревнований по борьбе самбо.

Особое внимание следует обратить:

- 1) на проведение регулярных круглогодичных занятий, привитие занимающимся интереса к занятиям;
- 2) отбор способных спортсменов;

3) организованность, дисциплину, любовь и преданность своему коллективу, соблюдение спортивной этики;

4) четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой техники;

5) овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями;

6) проведение спортивных соревнований и участие в них;

7) воспитание у студентов добросовестного отношения к труду, общественной собственности, трудолюбия, чувства дружбы, ответственности перед коллективом.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению норм спортивной этики в ходе соревнований. Важное значение имеет положительный пример преподавателя.

Воспитательные мероприятия можно проводить вне учебного процесса в форме бесед, лекций, семинаров, экскурсий, посещения выставок, музеев, кино, встреч с прославленными спортсменами и др. Необходимо осуществлять контроль за выполнением общественных поручений. Следует также избрать бюро секции и капитана для сборной команды учебного заведения.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований преподаватель обязан строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

3.1.2. Оборудование мест занятий, инвентарь

Занятия по борьбе самбо можно проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период).

Постоянные места для занятий оборудуются в помещении, где можно уложить один или два ковра. Лучше всего оборудовать для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с большим количеством студентов.

Желательно, чтобы край ковра находился от стены помещения на расстоянии 1,5–2 м, однако в случае необходимости (не позволяют размеры помещения) можно укладывать вплотную к стене, тогда стены необходимо обить гимнастическими матами и затянуть покрывкой.

Место для занятий борьбой предусматривает также и наличие дополнительного оборудования. Желательно иметь гимнастические стенки (4–5 секций), канат для лазания (1–2), помост и штангу, гири (16–32 кг), гантели, эспандеры, набивные мячи, приспособление для

развития силы кистей рук и других мышц; стенки специализированного зала борьбы оборудуются зеркалами.

Из подсобных помещений при спортивном зале для занятий борьбой необходимо оборудовать раздевалки, туалет, душевую и парную баню (сауну).

3.1.3. Гигиенические требования к месту занятий и борцам

Для занятий борьбой необходимо иметь куртку самбо, борцовки, трусы. Кроме того, для мужчин – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, а для женщин – бюстгальтер и закрытый купальник. После каждого занятия куртку и плавки необходимо тщательно просушивать. Плавки стирать 2–3 раза в неделю, а куртку – 1 раз в две недели (после 10–12 усиленных тренировок).

При оборудовании зала следует предусмотреть возможность быстрого удаления пыли и грязи, удобство для уборки помещения. Туалет должен быть расположен так, чтобы занимающиеся могли посещать его до того, как разденутся, а не после переодевания в спортивную форму. Ковер следует располагать дальше от входа в зал, с тем чтобы на него не попадала грязь из раздевалки. От раздевалки до ковра борцы должны следовать в обуви (кеды или пляжные тапочки) и оставлять их возле ковра.

В зале следует поддерживать постоянный микроклимат. Температура воздуха в зале должна быть в пределах 16–18°C. Зал для борьбы должен убираться после каждого занятия. Пол протираться влажной тряпкой, ковер очищаться с помощью пылесоса. Перед входом в зал должен лежать влажный коврик.

3.1.4. Планирование занятий

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

В учебный план включается прохождение теоретического и практического разделов программы (табл. 3).

План-конспект занятий должен быть составлен так, чтобы в него входили следующие разделы:

- 1) теоретические сведения;
- 2) общая и специальная физическая подготовка;
- 3) изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;
- 4) учебные, учебно-тренировочные схватки;
- 5) изучение приемов боевого раздела.

3.1.5. Контрольно-зачетные нормативы

1. Студенты, занимающиеся в группах спортивного совершенствования и специализирующихся на борьбе самбо, должны сдавать зачеты на 1–4-м курсах. Контрольные упражнения и нормативы принимаются в начале и конце учебного года и входят в зачет по физическому воспитанию.

2. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

ПЕРВЫЙ КУРС

1-й комплекс. Акробатика (оценивается техника выполнения) – 2 кувырка вперед, 2 назад, кувырок через правое плечо, кувырок через левое плечо, 2 переворота боком, стойка на голове и руках, борцовский мост.

2-й комплекс. Элементы технической подготовки – выполнение двух различных приемов в стойке и двух приемов в партере.

3-й комплекс. Тактико-техническая подготовка – 2 контрольные схватки во 2-м семестре.

4-й комплекс. Общая физическая подготовка (ОФП) – бег 100 м – 14,0–13,6 с; подтягивания: до 90 кг – 9–11 раз, свыше 90 кг – 5–9 раз; прыжок с места – 230–245 см.

ВТОРОЙ КУРС

1-й комплекс. Акробатика – длинный кувырок с разбега, переворот через голову, переворот боком, кувырок через правое – левое плечо.

2-й комплекс. Элементы технической подготовки – выполнение двух различных приемов в стойке и двух приемов в партере в движении (с тактической подготовкой).

3-й комплекс. Тактико-техническая подготовка – проведение не менее четырех учебно-тренировочных схваток в течение семестра, двух контрольных схваток в каждом семестре или участие в соревнованиях.

4-й комплекс. Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,8–13,4 с; подтягивания: до 90 кг – 10–13 раз, свыше 90 кг – 6–10 раз; прыжок с места – 235–240 см.

ТРЕТИЙ КУРС

1-й комплекс. Акробатика – выполнение двух различных приемов в стойке и двух приемов в партере в движении (с тактической подготовкой).

2-й комплекс. Элементы технической подготовки – проведение не менее шести контрольных схваток в течение года.

3-й комплекс. Тактико-техническая подготовка – участие в соревнованиях.

4-й комплекс. Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,6–13,2 с; подтягивания: до 90 кг – 11–15 раз, свыше 90 кг – 7–11 раз; прыжок с места – 235–245 см.

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

1-й комплекс. Акробатика – выполнение трех технических действий в партере и в стойке с объяснением и разбором.

2-й комплекс. Элементы технической подготовки – сдача теоретического зачета на звание инструктора-общественника по борьбе.

3-й комплекс. Тактико-техническая подготовка – участие в соревнованиях.

4-й комплекс. Общая физическая подготовка – бег 100 м – 13,4–13,2 с; подтягивания: до 90 кг – 12–17 раз, свыше 90 кг – 8–12 раз; прыжок с места – 235–250 см.

3.2. Учебный материал

3.2.1. Теоретические занятия

ПЕРВЫЙ КУРС

Тема 1. Краткий обзор истории спортивной борьбы (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Возникновение спортивной борьбы. Ее развитие в России. Борьба как форма проявления физической силы, ловкости. Место и значение борьбы в системе физического воспитания. Развитие системы самозащиты. Борьба самбо в Республике Беларусь. Развитие борьбы самбо в ведущих зарубежных странах.

Тема 2. Основы теории и методики подготовки самбистов (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)

Система физического воспитания как единство идеологических, научно-методических основ физического воспитания, а также учре-

ждений и организаций, которые его осуществляют. Направления системы физического воспитания: общее физическое совершенствование, профессиональное физическое совершенствование. Коллектив физической культуры – спортивный клуб – как основная ячейка общества. Создание общей для всех видов спорта научно-педагогической дисциплины «Основы спортивной тренировки». Отбор спортсменов для занятий борьбой самбо: спортивная ориентация студентов, селекция кандидатов в сборные команды, комплектование сборных команд. Определение идеала (модели чемпиона), решение организационных и методических вопросов (разработка классификационных нормативов, собеседование и т. п.), прогнозирование (темпов роста спортивных достижений). Построение (планирование) тренировочного процесса: многолетнего, четырехгодичных циклов, годовых циклов, предсоревновательных циклов, микроциклов одного дня и одного занятия. Методы тренировки: интегральная, аналитическая тренировка, контроль (объекты контроля, технология контроля). Цель, задачи, принципы, средства, методы, формы организации занятий по борьбе самбо. Основы обучения одному техническому действию. Основы обучения всей технике.

***Тема 3. Личная гигиена борцов, требования
к спортивному инвентарю и одежде
(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Организация и правила поведения в зале. Зал борьбы. Уход за оборудованием и инвентарем. Тренажеры. Требования личной гигиены занимающихся. Гигиенические требования к местам занятий.

***Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль,
профилактика травматизма
(специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям.

Травмы, причины их возникновения и меры предупреждения. Первая помощь при травмах.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)

Костюм самбистов. Продолжительность схватки. Обязанности руководителя ковра. Врач соревнования. Количество и продолжительность схваток в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приемов. Этика поведения спортсмена на соревнованиях.

ВТОРОЙ КУРС

Тема 1. Основы теории и методики подготовки самбистов (специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 4 ч)

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Задачи спортивной тренировки: воспитательная – моральная, интеллектуальная, эстетическая, волевая подготовка; оздоровительная – техническая подготовка; образовательная – физическая, тактическая, теоретическая подготовка.

Принцип физического воспитания и закономерности спортивной тренировки, организационно-методические принципы или общие правила, принцип оздоровительной направленности, принцип всестороннего воспитания, принцип связи физического воспитания с практической трудовой и спортивной деятельностью.

Общие педагогические принципы и принципы физического воспитания: систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуальности. Закономерности спортивной тренировки. Направленность к высоким спортивным достижениям, углубленная специализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность. Единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок, цикличность.

Формы организации занятий: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, урочные, неурочные, индивидуальные, групповые.

Тема 2. Моральный облик спортсмена и психическая подготовка (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)

Воспитание морально-волевых качеств. Воспитание морали, чувства патриотизма, любви к труду, к своему спортивному коллективу. Роль коллектива в воспитании и формировании личности спортсмена.

Спортивная подготовка (тренировка) и классификационные соревнования как основная психологическая подготовка спортсмена к официальным соревнованиям.

Тема 3. Личная гигиена борцов и требования к спортивному инвентарю и одежде (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 1 ч)

Гигиенические требования к спортивной форме: бандаж, плавки, куртка, борцовки, бюстгальтер, закрытый купальник, носки. Гигиенические требования к месту занятий, уборка зала, соблюдение правил гигиены при пользовании залом. Вентиляция, температура воздуха в зале.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Соблюдение спортивного режима.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Врачебный контроль. Диспансерное состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Первая помощь при травмах. Умение накладывать шину, закрепляющие повязки и др. Ссадины, вывихи, переломы.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе самбо (специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)

Оценка приемов. Определение победителя. Правила определения победителя в соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю ковра. Дисквалификация участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

ТРЕТИЙ КУРС

Тема 1. Основы теории и методики подготовки самбистов (специализация – 5 ч, спортивное совершенствование – 6 ч)

Урок как основная форма организации и проведения занятий. Разминка и ее значение.

Утренняя гимнастика или тренировка. Методика обучения новичков. Части уроков: вводная, подготовительная, основная и заключительная. Их задачи. Особенности занятий с юношами и взрослыми. Совершенствование техники борьбы самбо. Метод повторяющихся условий. Совершенствование тактики. Метод заданий. Совершенствование физических качеств. Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

Методика проведения учебно-тренировочного сбора.

Методы спортивной тренировки: однократные, серийные, много-серийные, соревновательные, общеподготовительные, облегченные, оптимальные, жесткие.

Тема 2. Моральный облик спортсмена и техническая подготовка (специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)

Интеллект спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая установка. Роль мотива при трудностях. Воспитание целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности. Психологическое воздействие во время отработки приемов, навыков. Психологическая подготовка перед соревнованиями, в период соревнований. Психология взаимоотношений.

Тема 3. Личная гигиена борцов, требования к спортивному инвентарю и одежде (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Определение необходимости лечебно-профилактических мероприятий. Самочувствие спортсмена на тренировках и соревнованиях. Поддержание в чистоте полости рта, кожи, волос, ногтей, спортивной формы, одежды, обуви. Понятие о заразных заболеваниях. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом, в частности борьбой самбо.

Методы личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Страховка, самостраховка. Понятие о травме, особенности возможных травм. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях,

разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Перенос и перевязка пострадавшего. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Перенос пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один за ноги, другой за плечи, на спине с захватом «мельница», на руках, ползком. Причины травматизма на занятиях борьбой самбо. Меры предупреждения травм.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Шкала для результатов схватки.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований. Составление и заполнение документов соревнований, отчет.

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

Тема 1. Личная гигиена борцов и требования к спортивному инвентарю и одежде (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Организация и правила поведения в зале. Зал борьбы. Уход за оборудованием и инвентарем. Тренажеры. Требования личной гигиены занимающихся. Гигиенические требования к местам занятий.

Тема 2. Профилактика травматизма, врачебный контроль, самоконтроль (специализация – 1 ч, спортивное совершенствование – 2 ч)

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям.

Травмы, причины их возникновения и меры предупреждения. Первая помощь при травмах.

**Тема 3. Моральный облик спортсмена
и психологическая подготовка
(специализация – 3 ч, спортивное совершенствование – 5 ч)**

Интеллект спортсмена. Поведение на соревнованиях, в учебном заведении, дома. Объективные и субъективные трудности. Целевая установка. Роль мотива при трудностях. Воспитание целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности. Психологическое воздействие во время отработки приемов, навыков. Психологическая подготовка перед соревнованиями, в период соревнований. Психология взаимоотношений.

**Тема 4. Основы теории и методики подготовки самбистов
(специализация – 5 ч, спортивное совершенствование – 6 ч)**

Урок как основная форма организации и проведения занятий. Разминка и ее значение.

Утренняя гимнастика или тренировка. Методика обучения новичков. Части уроков: вводная, подготовительная, основная и заключительная. Их задачи. Особенности занятий с юношами и взрослыми. Совершенствование техники борьбы самбо. Метод повторяющихся условий. Совершенствование тактики. Метод заданий. Совершенствование физических качеств. Развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.

Методика проведения учебно-тренировочного сбора.

Методы спортивной тренировки: однократные, серийные, много-серийные, соревновательные, общеподготовительные, облегченные, оптимальные, жесткие.

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе самбо (специализация – 2 ч, спортивное совершенствование – 3 ч)

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Шкала для результатов схватки.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований. Составление и заполнение документов соревнований, отчет.

3.2.2. Практические занятия

Специально-техническая подготовка

Решает задачи обучения и совершенствования основных приемов и технических действий. Нижеперечисленные приемы должны быть освоены и доведены до автоматизма. Продолжительность освоения каждого приема определяется индивидуально.

ПЕРВЫЙ КУРС

Подготовительные упражнения

Стойка самбиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Захваты: основной, защитный, вспомогательный.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: падение на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках, стоя к партнеру лицом, спиной.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сбивание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Броски

Выведение из равновесия рывком.

Задняя подножка.

Бросок рывком на пятку.

Бросок через бедро захватом пояса и рукава.

Передняя подножка.

Боковая подсечка.

Зацеп изнутри.

Бросок через голову с упором ноги в живот.

Бросок с захватом ног.

Задняя подножка с колена.

Передняя подножка с захватом ноги и руки.

Передняя подножка с колена.

Бросок с захватом руки под плечо.

Боковой переворот.
«Мельница».
Передняя подсечка с падением.
Зацеп снаружи садясь.
Боковая подсечка под обе ноги.
Задняя подсечка под пятку.
Боковая подножка.

Приемы борьбы лежа

Удержание: сбоку; поперек; со стороны головы; со стороны плеча; верхом.

Переворачивание: с захватом одежды; с захватом руки из-под плеча; при помощи ног; захватом бедра на плечо; захватом двух рук.

Болевые приемы: перегибание локтя через бедро от удержания сбоку; узел поперек; перегибание локтя с упором в плечо от удержания со стороны плеча; перегибание локтя при захвате руки ногами и три способа прорыва оборонительных захватов.

ВТОРОЙ КУРС

Положение самбиста при проведении приемов

Стоя:

нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой;
нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой;
оба самбиста в высокой стойке;
нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней;
нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой;
нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой;
оба самбиста в средней стойке;
оба самбиста в низкой стойке.

Лежа:

нападающий сбоку – атакуемый на животе;
нападающий сбоку – атакуемый на четвереньках;
нападающий сбоку – атакуемый на спине;
нападающий со стороны головы – атакуемый на животе;
нападающий со стороны головы – атакуемый на спине;
нападающий со стороны ног – атакуемый на животе;

нападающий со стороны ног – атакуемый на четвереньках;
нападающий со стороны ног – атакуемый на спине;
нападающий верхом – атакуемый на животе;
нападающий верхом – атакуемый на четвереньках;
нападающий верхом – атакуемый на спине.

Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа: рукава и одноименного отворота (проймы); рукава и разноименного отворота; двух отворотов; рукавов снизу; рукава и ноги; рукава и пояса спереди; рукава и пояса сзади; рукава и туловища; одноименного рукава и шеи; разноименного рукава и шеи; одноименного отворота и шеи; разноименного отворота и шеи; руки под плечо; рукава и обратного разноименного отворота; одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье; одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

Броски

Захватом за голень накрест.
Зацеп снаружи садясь.
Подхват.
Подсечка в колено.
Подхват сзади.
Бросок хватом за бедро изнутри.
Боковой подхват.
Подсед бедром.
Подбив под обе ноги («ножницы»)
Подхват с хватом ноги снаружи.
Задняя подножка под обе ноги.
Бросок хватом двух бедер.
Передний переворот.
Подсад голенью.
Бросок через грудь и ногу.
Отхват с хватом ноги снаружи.
Боковая подножка с упором руки и колена.
Задняя подножка с хватом двумя руками.

Приемы борьбы лежа

Удержание: сбоку с хватом руки и головы; поперек с хватом бедра; верхом с хватом руки; со стороны с хватом пояса; обратное удержание поперек; обратное удержание со стороны головы.

Переворачивание: рычагом; накатом; захватом двух рук; ногами; накатом с захватом одноименной ноги за голень; через мост; ногами кувырком вперед.

Болевые приемы: перегибание локтя при помощи ноги сверху; рычаг внутрь; перегибание локтя при захвате руки ногами; рычаг локтя зацепом ногой; узел снизу против удержания со стороны ног и верхом.

ТРЕТИЙ КУРС

Броски

Бросок через бедро с захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро).

Бросок через спину, скрещивая захваченные руки.

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Бросок через бедро с захватом шеи.

Боковая подсечка от подсечки.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка, скрещивая захваченные руки.

Подсед сзади.

Зацеп изнутри.

Зацеп изнутри на одноименную ногу.

Зацеп изнутри, скручивая противника в сторону опорной ноги.

Обвив с падением и без падения.

Выведение из равновесия толчком.

Бросок через бедро от броска через плечо.

Обвив от зацепа изнутри.

Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.

Бросок через голову от передней подсечки.

Подсечка под пятку изнутри.

Бросок через спину с колена.

Передняя подсечка (рывком, тягой, заведением).

Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри.

Приемы борьбы лежа

Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, перетаскивая через себя, выкручиваясь).

Уходы от удержания поперек (перебрасывание атакующего через себя захватом шеи через плечо и упором предплечья в живот, выкручиваясь).

Уход от удержания со стороны головы (вращение в сторону, захватом пояса; вращением в сторону, захватом рук).

Ответные удержания после уходов от различных удержаний.

Уходы от удержания со стороны плеча (рывком в сторону, выкручиваясь, отжимая голову руками).

Уходы от удержания верхом (подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), отбрасывание в сторону, сковывая руки (через помост)).

Уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот, сталкивая противника руками в голову и ногами в бедра, рычаг локтя через предплечье).

Ответные приемы от различных удержаний.

Болевые приемы: перегибание локтя через предплечье захватом руки под плечо; перегибание локтя через бедро (захватывая руку рукой, зажимая руку бедрами, от удержания со стороны головы); перегибание локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны ног, снизу, от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище); рычаг внутрь (захватывая руками, при помощи туловища сверху, при помощи предплечья сверху).

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

Броски

Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Бросок через бедро с захватом шеи.

Боковая подсечка от подсечки.

Подсед сзади.

Зацеп изнутри.

Зацеп изнутри на одноименную ногу.

Зацеп изнутри, скручивая противника в сторону опорной ноги.

Обвив с падением и без падения.

Бросок через бедро от броска через плечо.

Обвив от зацепа изнутри.

Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.

Подсечка под пятку изнутри.

Бросок через спину с колена.

Передняя подсечка (рывком, тягой, заведением).

Захватом за голень накрест.

Зацеп снаружи садясь.

Подхват.
Бросок захватом за бедро изнутри.
Боковой подхват.
Подхват с захватом ноги снаружи.
Бросок захватом двух бедер.
Передний переворот.
Индивидуальная отработка бросков.

Приемы борьбы лежа

Удержание: сбоку с захватом руки и головы; верхом с захватом руки; со стороны с захватом пояса; обратное удержание со стороны головы.

Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, перетаскивая через себя, выкручиваясь).

Уходы от удержания поперек (перебрасывание атакующего через себя захватом шеи через плечо и упором предплечья в живот, выкручиваясь).

Уход от удержания со стороны головы (вращение в сторону захватом пояса, вращение в сторону захватом рук).

Ответные удержания после уходов от различных удержаний.

Уходы от удержания со стороны плеча (рывком в сторону, выкручиваясь, отжимая голову руками).

Уходы от удержания верхом (подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), отбрасывание в сторону, сковывая руки (через помост)).

Уходы от удержания со стороны ног (поворот на живот, сталкивая противника руками в голову и ногами в бедра, рычаг локтя через предплечье).

Ответные приемы от различных удержаний.

Переворачивание: рычагом; накатом; захватом двух рук; через мост; ногами кувырком вперед.

Болевые приемы: перегибание локтя при помощи ноги сверху; рычаг внутрь; перегибание локтя при захвате руки ногами; рычаг локтя зацепом ногой; узел снизу против удержания со стороны ног и верхом; перегибание локтя через предплечье захватом руки под плечо; перегибание локтя через бедро (захватывая руку рукой, зажимая руку бедрами, от удержания со стороны головы); перегибание локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны ног, снизу, от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище); рычаг внутрь

(захватывая руками, при помощи туловища сверху, при помощи предплечья сверху); индивидуальная отработка приемов борьбы лежа.

Примечание. Преподаватель должен планировать интенсивность нагрузки тренировки в микро-, мезо- и макроциклах в соответствии с общими положениями в учебнике по теории физического воспитания.

Для развития тренированности важно, чтобы спортсмен определенное время осуществлял работу в различных зонах интенсивности:

1-я зона – ЧСС до 130 уд./мин – зона комфорта;

2-я зона – ЧСС до 150 уд./мин – аэробная зона;

3-я зона – ЧСС до 180 уд./мин – аэробно-анаэробная зона;

4-я зона – ЧСС свыше 180 уд./мин – анаэробная зона.

Тренировочные занятия в каждой из зон интенсивности решают определенные задачи. Так, занятия в первой зоне направлены на выработку организма для работы в среднем темпе. Тренировка во второй зоне увеличивает аэробные возможности. Занятия в третьей зоне также увеличивают аэробные возможности и способствуют адаптации организма спортсменов к повышенным нагрузкам. Работа, выполняемая в четвертой зоне, способствует адаптации организма к соревновательным нагрузкам.

В первой зоне следует затрачивать 2–8% общего времени тренировки; во второй – 43–63%; в третьей – 29–46%; в четвертой – 1–14%.

3.2.3. Приемы боевого раздела

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВСЕХ КУРСОВ

Наступательные действия

Удар ногой (имитация) в область почек и печени после бросков: через бедро, через голову, подхватов, подножек и др.

Загиб руки за спину «рывком» при подходе сзади.

Загиб руки за спину «рывком» при подходе спереди.

Загиб руки за спину «замком».

Загиб руки за спину «нырком».

Рычаг руки через предплечье при подходе спереди.

Рычаг руки внутрь.

Рычаг руки наружу.

Техника прямого удара кулаком в голову, туловище.

Техника удара кулаком снизу в голову, туловище.

Техника удара ребром ладони в нижнюю челюсть, по носу.

Удар кулаком сбоку в голову, туловище.

Удар мышечной частью кулака наотмашь по шее, ребрам.
Удар мышечной частью кулака сверху по носу, по ключице.
Удар ребром ладони по горлу спереди, сбоку, в основание черепа, сзади, по почкам, в промежность.
Удар локтем в подбородок снизу, сверху, наотмашь.
Удар стопой по подъему, по голени, в подколенный сгиб, в живот, в промежность, по лежащему противнику в лицо и поясничный отдел.
Освобождение от захвата за горло двумя руками сзади и спереди.

Ответные действия

Освобождение от захвата одежды спереди и ответные действия.
Освобождение от захвата противником одной или двух рук.
Освобождение от захвата за запястье сверху и снизу.
Освобождение от захвата предплечья двумя руками снизу, сверху и ответные действия.
Освобождение от захвата корпуса спереди с захватом рук, ответные действия.
Освобождение от обхвата корпуса спереди без захвата рук, ответные действия.
Освобождение от обхвата корпуса сзади без захвата рук.
Освобождение от обхвата корпуса сзади с захватом рук.
Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем.
Защита от наведенного пистолета в упор спереди.
Защита от наведенного пистолета в упор сзади.
Защита от удара ножом сверху и ответные действия.
Защита от удара ножом наотмашь и ответные действия.
Защита от прямого удара ножом в живот и ответные действия.
Защита от удара ножом снизу в корпус и ответные действия.
Защита от прямого удара кулаком и ответные действия.
Защита от удара кулаком снизу и ответные действия.
Защита от удара кулаком наотмашь и ответные действия.
Защита от удара кулаком сбоку и ответные действия.
Конвоирование с загибом руки назад.
Связывание веревкой или ремнем в положении лежа.
Связывание в положении стоя веревкой или ремнем.
Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего или бокового кармана пиджака или брюк в момент проверки документов.
Выручка своего товарища, когда противник пытается нанести удар ножом (кулаком) сверху, снизу, сбоку в стойке, лежа и т. д.

Методические указания

Занятия по овладению приемами боевого раздела следует проводить в конце урока. Для этого необходимо иметь деревянные ножи, пистолеты и веревки.

Для более успешного овладения знаниями практического раздела и приемами самозащиты нужно обращать серьезное внимание на количество повторений для формирования автоматических навыков при проведении приемов.

3.2.4. Общая физическая подготовка

ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Физической подготовкой решаются задачи создания базы для освоения и успешного выполнения приемов. Она направлена на развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Упражнения для развития ловкости: упражнения с одновременными разнохарактерными движениями рук, ног, головы и туловища; акробатические упражнения; спортивные, подвижные игры и комбинированные эстафеты; упражнения на гимнастических снарядах; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; прыжки в воду; прыжки на батуте; упражнения с предметами; жонглирование гирями, набивными мячами; подъем и спуск с гор на лыжах; учебные и тренировочные схватки на использование различных ситуаций, складывающихся в процессе схватки.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками, вращение рук в плечевых и локтевых суставах, вращение кистей; маховые движения ногами (стоя, сидя, лежа); сгибания и разгибания; выпады; полушпагаты; наклоны вперед, в сторону, мосты; упражнения на гимнастической скамейке, стенке; упражнения с партнером.

Упражнения для развития силы: упражнения для отдельных мышечных групп (рук, ног, туловища, шеи), выполняемые на месте и в движении без предметов и с различными предметами – набивными мячами, палками, булавами; на гимнастических снарядах – брусках, кольцах, перекладине, гимнастической стенке, лазание по канату, лестнице; упражнения с гантелями, гирями, со штангой, с эспандером, с камнями; упражнения в прыжках с места в высоту, в длину; силовые акробатические упражнения; упражнения в преодолении со-

противления партнера; учебные и тренировочные схватки с более тяжелым партнером.

Упражнения для развития выносливости: бег; упражнения со скакалкой; упражнения в ходьбе и беге на длинные дистанции; ходьба на лыжах; бег по снегу, песку, траве, воде; бег на коньках; плавание; гребля; спортивные игры; схватка с несколькими партнерами подряд.

Упражнения на расслабление: поднимание и опускание плеч со свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; из положения полунаклона туловища в сторону встряхивание свободно опущенных рук; размахивание расслабленными руками с поворотом туловища по инерции; из основной стойки руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; произвольное расслабление мышц в положении лежа на спине; произвольное потряхивание расслабленных рук, ног партнером в положении лежа на спине; применение приемов массажа и самомассажа.

3.2.5. Тактическая подготовка

С помощью тактической подготовки решаются задачи рационального построения схватки или определения стратегии достижения победы в соревновании. Она строится на анализе слабых и сильных сторон подготовки спортсмена и его соперников. Является элементом интеллектуальной и психологической подготовки, носит индивидуальный характер и приобретает важность по мере роста специально-технической и общефизической подготовки.

Тактическая подготовка – одна из важнейших сторон мастерства борца, приобретающая тем большее значение, чем выше его квалификация.

Как бы хорошо ни владел спортсмен техникой борьбы, он никогда не достигнет высокого уровня мастерства, если слабо подготовлен тактически. Не умея создавать и правильно использовать складывающиеся в процессе схватки благоприятные ситуации, невозможно квалифицированно выполнить в ходе поединка ни одного технического действия.

Но и тактическое мастерство, в свою очередь, зависит в большой степени от технической, физической и волевой подготовки борца. Если борец в совершенстве владеет техникой борьбы в стойке и партере, умеет проводить технические действия в различных ситуациях – перед ним открываются широкие возможности для тактических действий.

Чем разнообразнее техника борца, тем богаче и оригинальнее его тактика. Спортсмен, технический арсенал которого исчерпывается одним-двумя приемами, всегда будет страдать тактической ограниченностью. Нельзя, правда, утверждать, что борцы с узко ограниченным техническим и тактическим арсеналом не добиваются успехов. Известны случаи, когда такие спортсмены побеждали в ответственных соревнованиях. Но нет сомнения в том, что только при широком диапазоне технических средств, а следовательно и при более разнообразной тактике, можно добиться стабильных высоких результатов.

Работа над совершенствованием техники обогащает тактику борца. Так, например, если борец, имеющий в своем техническом арсенале броски через бедро, овладевает контрприемами, он значительно расширит свои тактические возможности. Он теперь может использовать для проведения приемов в схватке большее количество возникающих ситуаций и в состоянии разнообразить способы подготовки уже ранее выполнявшихся им технических действий и построить целый ряд новых комбинаций. Другими словами, борец приобретает возможность строить тактический план схватки на более широкой технической основе.

В расширении тактических возможностей наряду с технической подготовкой немалую роль играет и физическая. Физически хорошо развитый борец – сильный, быстрый, ловкий, выносливый – в состоянии навязать противнику те тактические ходы, которые для него в данный момент выгодны. Борец же, не обладающий, например, достаточной быстротой реакции, лишен возможности пользоваться таким эффективным тактическим средством, как опережение, а не обладающий выносливостью – не может использовать в тактических целях борьбу в высоком темпе и т. п.

Тактика зависит также от волевой подготовки спортсмена. Смелого, решительного и инициативного борца отличает полнота и оригинальность тактических замыслов.

Главные черты тактики – разнообразие и оригинальность. Она не терпит шаблона. Как бы ни были удачны по своему замыслу тактические действия, они далеко не всегда окажутся целесообразными, если спортсмен повторяет их в каждой схватке, в каждом соревновании. Более того, однажды раскрыв их противнику, борец в значительной мере затрудняет себе возможность победы в последующих встречах с ним.

Творческий подход к решению тактических задач в каждой схватке, разнообразие и гибкость тактики – неременное условие успеха.

Тактику борьбы можно подразделить на три основных раздела.

1. Тактика проведения технических действий (приемов, контрприемов, защит).
2. Тактика ведения схватки.
3. Тактика выступления в соревнованиях.

Деление это условное, ибо практически все три раздела органически связаны между собой и дополняют друг друга. Решая тактические задачи проведения технических действий, борец одновременно выполняет тактический план ведения схватки и план участия в соревновании в целом. Тактика же ведения схватки складывается из ряда тактических задач, в том числе и задач, направленных на выполнение конкретных технических действий и достижение успеха в соревновании. В свою очередь из тактического плана участия в соревновании вытекают конкретные задачи по ведению той или иной схватки и выполнению отдельных технических действий.

Но основное содержание каждого из этих разделов тактики различно. В первом разделе разбираются условия, при которых становится возможным эффективное выполнение приемов, контрприемов и защит, способы создания этих условий и правильное их использование. Во втором – рассматриваются виды тактики, тактический план ведения схватки, его построение и реализация, пути и способы достижения победы в схватке с конкретным противником. Третий раздел освещает взаимосвязи между тактическими задачами отдельных схваток, распределение сил, поведение борца в соревнованиях различного рода и другие тактические действия, направленные на достижение наилучших результатов в соревнованиях.

3.2.6. Психологическая подготовка

В подготовке борцов, особенно борцов высокого класса, способных достигнуть победы на первенствах вузов, страны и других ответственных соревнованиях, психологическая подготовка имеет громадное значение. Роль психологической подготовки с каждым годом все более и более возрастает и можно без преувеличения сказать, что на крупных чемпионатах психологическая подготовка становится главным фактором, определяющим победителя.

Однако не следует думать, что хорошая психологическая подготовка нужна только борцам высокого класса. Волей к победе, смелостью и решительностью в действиях должен обладать каждый настоящий спортсмен – делающий первые шаги в спорте и борющийся за звание чемпиона.

Психологическая подготовка спортсмена развивается и совершенствуется в процессе тренировки так же, как и его физическая и техническая подготовка. Но этот процесс не стихийный, а сложный педагогический процесс, который проходит под постоянным контролем тренера-преподавателя, при воздействии на личность спортсмена коллектива и при его активном стремлении к самоусовершенствованию.

Психологическая подготовка направлена на выработку борцом способности:

- мобилизовать все свои возможности для выполнения поставленной задачи в сложных ситуациях схватки и уметь проводить технически совершенные приемы и действия в условиях большого утомления;

- смело и решительно вести поединок на выигрыш с более сильными и титулованными соперниками;

- стойко переносить болевые ощущения, недомогания, преодолевать усталость в схватке, сохранять выдержку при неудачах в ходе борьбы, при необъективном судействе, грубости соперника и т. д.;

- сохранять боеспособность и мобилизационную готовность на протяжении всего периода соревнований, не падать духом при первых неудачах, вести борьбу до конца, имея даже самые минимальные шансы на успех.

Воспитание этих качеств должно происходить не от случая к случаю во время каких-либо специальных собраний или бесед, хотя и они необходимы, а быть постоянным, неизменным элементом учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5–10 мин с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38–42°C) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10–15 мин. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 мин до сна (температура воды 35–39°C).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 мин: два-три захода по 4–6 мин каждый, между заходами отдых в течение 8–10 мин.

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне 35–39°C, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5–7 мин под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15–20 мин в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на живот (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер-преподаватель стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняет поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступает к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки

трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3–4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300–400 мг аскорбиновой кислоты, минеральные соли. Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 ч (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8–9 ч в сутки, дневной сон (1 ч) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное 3–4-разовое питание по схеме: завтрак – 20–25%, обед – 40–45%, полдник – 10%, ужин – 20–30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Важное место в подготовке начинающих борцов отводится профилактике травматизма, обучению методам оказания первой медицинской помощи. Часто различные заболевания и травмы становятся причиной срыва учебно-тренировочного процесса. Перед спортсменом уже на первых занятиях ставятся следующие задачи:

- не нарушать режим тренировок;
- не форсировать тренировочные нагрузки, их объем и интенсивность;
- проходить регулярно углубленные и текущие медицинские осмотры;

- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- соблюдать дисциплину во время тренировок и соревнований;
- овладеть методами страховки и само страховки.

Специфичность борьбы предъявляет особые требования к способностям страховки и само страховки. Поскольку большинство приемов связаны с падением на ковер, обязательным условием поединков считается страховка партнерами друг друга.

Основные приемы страховки:

- при проведении броска поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнера, чтобы он не упирался рукой или головой о ковер;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекращать немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Кроме того, борец должен:

- овладеть приемами само страховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковер;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом занимаются товарищи.

Каждому борцу необходимо овладеть приемами оказания первой медицинской помощи пострадавшему. Чтобы своевременно и правильно оказать помощь, нужно научиться определять характер травм, останавливать кровотечение, правильно накладывать повязку, овладеть простейшими приемами помощи при потере сознания.

Кровотечение – излияние крови из кровеносных сосудов вследствие их повреждения (ранений, ушибов, ожогов). Оно может быть внутренним и наружным. Различают *артериальное* (кровь из раны пульсирует струей и имеет алый цвет), *венозное* (кровь вытекает медленно и имеет темно-красный цвет) и *капиллярное* кровотечение (кровь выделяется из ранки мелкими каплями).

Не очень сильное кровотечение может прекратиться самопроизвольно, если же оно длительное, могут произойти необратимые изменения в организме, поэтому всегда принимайте экстренные меры.

Для остановки капиллярного кровотечения достаточно наложить временную тугую повязку на поврежденное место. При повреждениях крупных сосудов конечностей требуется наложение жгута выше места ранения. Для этой цели используйте эластичные резиновые жгуты, но возможно и применение подручных средств; ремня, полотенца, веревки, платка. Важно добиться тугого сдавливания конечности, жгут накладывать не более чем на 2 ч. Можно прибегнуть и к сгибанию конечности в суставе, предварительно положив на сгиб валик из подручных средств – одежды, полотенца.

Накладывая повязку, соблюдайте следующие правила:

- сделать 2–3 оборота бинта, а затем каждым последующим кругом прикрывать по ширине половину предыдущего;
- проводить бинтование слева направо;
- повязку накладывать плотно, но если через некоторое время наблюдается отечность, немедленно перебинтовать более свободно.

В спортивной практике довольно часты случаи кровотечений из носа. Чтобы остановить кровь, приподнимите пострадавшему голову, а нос зажмите тампоном из марли или ваты, предварительно смочив их в 3-процентном растворе перекиси водорода, на переносицу положите холод.

Наибольшую опасность представляют внутренние кровотечения. Первый признак их: побледнение, появление холодного пота, резкое падение частоты пульса, потеря сознания. В таких случаях обеспечьте пострадавшему полный покой, положите холод на место повреждения и вызовите врача.

Ссадины – наиболее часто встречающиеся травмы. Они образуются в результате резкого трения кожи о какой-либо предмет, характеризуются резкой болью, небольшими кровотечениями, выделением лимфы. Поврежденную часть тела обработайте 3-процентным раствором перекиси водорода, смажьте спиртовым раствором бриллиантовой зелени или раствором йода.

Потертости являются следствием трения кожи о спортивный костюм, кимоно, обувь и т. п. Поврежденный участок тела обработайте 3-процентным раствором перекиси водорода и наложите стерильную повязку с синтомициновой мазью.

Ушибы – повреждения тканей и органов, при которых нарушается целостность костей и кожи. Степень повреждения зависит от силы удара, площади поражения. Характеризуются резкой болью, припухлостью и кровоподтеком на месте ушиба. Обеспечьте травмированному месту покой, возвышенное положение, на область ушиба

положите холод или обработайте хлорэтилом, сделайте тугую повязку. Наиболее опасны ушибы головы, поскольку могут сопровождаться сотрясением мозга. Основные признаки: потеря сознания, тошнота, рвота, замедление пульса, понижение температуры тела. Пострадавшему необходим покой, холод к голове. В таких случаях немедленно вызвать врача.

Часто в ходе схватки самбисты проводят внезапные и резкие движения, амплитуда которых превышает допустимые пределы, происходят повреждения связок, вывихи. Признаками растяжения или разрыва связок являются болезненность в суставе, припухлость и кровоподтек. Необходимо тугое бинтование, холод, покой поврежденной конечности. **Вывихи** – смещение концов костей в суставе, чаще в плечевом, реже в тазобедренном, локтевом и голеностопном, характеризуются сильной болью, неподвижностью в суставе и изменением его формы. Оказывая первую помощь, обеспечьте покой, наложите шину и вызовите врача. Самостоятельное вправление вывиха запрещено.

При **переломах** происходит нарушение целостности кости, вызываемое действием силы, превышающей ее упругость. Характерные признаки: резкая боль, «хруст» в момент перелома. При попытках к движению и при ошупывании места повреждения, пострадавший испытывает боль. При открытых переломах происходит разрыв мягких тканей, при закрытых переломах кожа не повреждается. Для оказания первой помощи необходимо обеспечить полный покой пострадавшему, наложить временную шину, используя для этого любые подручные средства – палку, прутья, доски. В крайнем случае, можно прибинтовать поврежденную руку к туловищу, а ногу – к здоровой ноге. Накладывать шину надо так, чтобы ограничить движение в двух суставах – выше и ниже перелома. При открытых переломах до прибытия врача остановить кровотечение, обработать край раны и с большой осторожностью наложить шину. Для уменьшения боли и кровотечения на место перелома хорошо положить холод.

Вследствие сильного утомления, сильной боли, волнения может наступить состояние обморока, которое характеризуется кратковременной потерей сознания. Обеспечьте пострадавшему покой, уложите его на спину без подушки, поднимите ноги, расстегните одежду, чтобы был приток свежего воздуха, брызните на лицо холодной водой, воспользуйтесь нашатырным спиртом. Когда сознание вернется, напоите его теплым чаем и согрейте.

В борьбе во время проведения приема возможна **потеря сознания (удушение)**. Необходимо немедленно привести в себя партнера: нажать

несколько раз ладонями на диафрагму; посадить с опорой о свое колено и развести его руки в стороны; положить на спину и поднять ноги вверх.

Каждый борец должен владеть навыками непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. Для проведения *непрямого массажа* сердца необходимо положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, расстегнуть или снять мешающую его дыханию одежду. Встать с левой стороны от пострадавшего, положить обе руки (одна на другую) на нижнюю треть его груди, ритмично (50–60 раз в минуту), толчкообразно, всем весом своего тела надавливать на грудную клетку, после каждого надавливания быстро убирать руки. Рекомендуется совмещать эту процедуру с искусственным дыханием: на 5–6 надавливаний – вдох.

Для проведения *искусственного дыхания* методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос» максимально запрокиньте голову пострадавшего, для чего левую руку или какой-нибудь предмет положите под голову, правой рукой зафиксируйте темя, откройте ему рот, очистив его от слизи марлей или носовым платком. Воздух вдувайте в рот или нос каждые 5–6 с, при этом, соответственно, рот или нос закрывайте, а после каждого «вдоха» открывайте, чтобы обеспечить пассивный «выдох» воздуха из легких.

Оказывая помощь, соблюдайте спокойствие и выдержку. Это позволит правильно определить характер травмы, ее степень и принять правильное решение.

К тренировкам после травмы можно приступать только с разрешения врача.

6. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Участие в соревновании сопряжено с большой затратой физических сил, особенно нервной энергии. Поэтому после каждого выступления борца в соревновании для восстановления организма планируется активный отдых.

Продолжительность отдыха зависит от нагрузки, перенесенной борцом в соревновании, и его самочувствия. Как правило, отдых длится от 2 до 10 дней. Например, если борец в течение 3–4 дней турнирного соревнования провел 6–7 схваток и имел большую нагрузку, требуется продолжительный отдых – 7–10 дней. Если же он участвовал в матче в соревновании, достаточно 2–3 дней. На следующий день после соревнований рекомендуется принять парную баню. В по-

следующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренней разминкой и занятиями другими видами спорта – охотой, греблей, плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т. п. Занятия вспомогательными видами спорта должны проходить с небольшой физической нагрузкой. Переключаясь на такие занятия, борец отвлекается от обычных для него физических упражнений и тем самым создает необходимый отдых для нервной системы.

Желательно, чтобы занятия после такого отдыха проводились на свежем воздухе, лучше всего за городом. В эти дни рекомендуется чаще бывать в лесу, парке.

В силу обстоятельств многим спортсменам после больших соревнований приходится проводить длительное время в пути. Нельзя совершенно лишать в это время организм физической нагрузки. Следует ежедневно, помимо утренней разминки, проводить 15–20-минутную разминку в первой или во второй половине дня.

В период активного отдыха либо сразу после него необходимо подвести итоги соревнования и составить индивидуальный план подготовки на следующие соревнования.

7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивных секций является подготовка студентов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Студенты УТ-этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность студентов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправ-

лять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения студентов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Студенты этапа спортивного совершенствования (СС) должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для студентов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Задачи спортивной тренировки

Воспитательная задача			Оздоровительная задача		Образовательная задача		
моральная подготовка	интеллектуальная подготовка	эстетическая подготовка	волевая подготовка	физическая подготовка	техническая подготовка	тактическая подготовка	теоретическая подготовка
Социальный аспект			Биологический аспект		Педагогический аспект		
Формирование мировоззрения Формирование интересов, потребностей Формирование отношения к себе, людям, труду	Совершенствование творческих возможностей (внимательности, рассудительности, любознательности и др.)	Формирование правильной оценки красоты окружающей действительности Формирование красоты позы, походки Совершенствование творческих эстетических способностей (в рисовании, пении, сочинении музыки, стихов и т. д.)	Поддержка собственного чувства чести и самолюбия Сокращение времени на формирование волевых решений. Увеличение устойчивости волевых состояний (волевой выносливости) Увеличение степени самостоятельности в проявлении волевых условий	Укрепление здоровья Совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости)	Формирование оптимального объема всех видов подготовки Формирование оптимального уровня разносторонности подготовки Достижение оптимальной эффективности подготовки		

Таблица 2

Типовой план по борьбе самбо

Группа	Курс	Разрядность учебных групп	Количество занимающихся в группах	Учебная нагрузка в неделю (ч)	Годовая учебная нагрузка(ч)	Учебная нагрузка во время каникул (зимой, летом) и в учебно-оздоровительных лагерях
Учебная группа (специализация)	1–3	3 – новички	12–15	4	144–152	По заданию преподавателя
Отделение спортивного совершенствования (факультатив)	1	2–3	10–12	6	216	Согласно индивидуальному плану повышения спортивного мастерства
	2	1–2	8–10	8	288	
	1–4	1Р, КМС, МС*	6–8	12	480	

* 1Р – перворазрядник, КМС – кандидат в мастера спорта, МС – мастер спорта

**Тематический учебный план и расчет часов теоретических
и практических занятий для учебных групп (специализация)
и отделений спортивного совершенствования**

Раздел программы	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	Специализация	Отделение спортивного совершенствования						
Теоретические занятия								
Краткий обзор истории спортивной борьбы	1	2	–	–	–	–	–	–
Основы теории и методики подготовки самбистов	2	3	3	4	5	6	5	6
Личная гигиена борцов, требования к спортивному инвентарю и одежде	1	2	1	1	1	2	1	2
Моральный облик современного спортсмена и психологическая подготовка	–	–	2	3	3	5	3	5
Профилактика травматизма	1	2	1	2	1	2	1	2
Правила, организация и проведение соревнований по борьбе самбо	2	3	3	5	2	3	2	3
Итого	7	12	10	15	12	18	12	18
Практические занятия								
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	57	81	59	122	52	250	52	250
Общая физическая подготовка	40	60	45	70	40	112	40	112
Тактическая подготовка	28	39	26	47	31	56	31	56
Изучение и совершенствование приемов боевого раздела	10	20	10	30	15	40	15	40
Зачет по техническому мастерству и физической подготовке	2	4	2	4	2	4	2	4
Итого	137	204	142	273	140	462	140	462
Всего	144	216	152	288	152	480	152	480

Примечание. Участие в соревнованиях – по календарному плану спортивных мероприятий групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, В. М. Борьба самбо: учеб.-нагляд. пособие / В. М. Андреев. – М.: Изд-во «Спорткомбинат» Динамо, 1961.
2. Борьба самбо: программа для спортив. шк. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1975.
3. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М.: Воен. изд-во МО СССР, 1973.
4. Самбо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва / Белорус. гос. ун-т физич. культуры; О. В. Хижевский, В. Я. Кулакович. – Минск: НИИ Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006.
5. Харлампиев, А. А. Техника борьбы самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.
6. Хижевский, О. В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.
7. Хижевский, О. В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.
8. Хижевский, О. В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О. В. Хижевский, Е. А. Масловский, В. И. Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.
9. Хижевский, О. В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский, В. А. Хижевская. – Минск: БГЭУ, 2001.
10. Хижевский, О. В. Спортивные единоборства: учеб. пособие / О. В. Хижевский, Д. Б. Рукавицын. – Минск: Белпринт, 2005.
11. Чумаков, Е. М. Сто уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
1. Основные задачи и направленность учебных занятий.....	3
2. Форма занятий.....	4
3. Содержание работы.....	4
3.1. Учебная работа.....	4
3.1.1. Организационно-методические указания.....	5
3.1.2. Оборудование мест занятий, инвентарь.....	6
3.1.3. Гигиенические требования к месту занятий и борцам.....	7
3.1.4. Планирование занятий.....	7
3.1.5. Контрольно-зачетные нормативы.....	8
3.2. Учебный материал.....	9
3.2.1. Теоретические занятия.....	9
3.2.2. Практические занятия.....	16
3.2.3. Приемы боевого раздела.....	22
3.2.4. Общая физическая подготовка.....	24
3.2.5. Тактическая подготовка.....	25
3.2.6. Психологическая подготовка.....	27
4. Восстановительные и профилактические мероприятия.....	28
5. Профилактика травматизма.....	30
6. Активный отдых.....	34
7. Инструкторская и судейская практика.....	35
Приложение.....	37
Литература.....	40

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО

Составитель **Хижевский** Олег Викторович

Редактор *Т. Е. Самсанович*
Компьютерная верстка *Д. А. Столбунов*
Корректор *Т. Е. Самсанович*

Издатель:
УО «Белорусский государственный технологический университет».
ЛИ № 02330/0549423 от 08.04.2009.
Ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск.