

ПРИНЯТО:  
На педагогическом (тренерском) совете  
МКУДО «Щучанская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от «3» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора МКУДО «Щучанская  
ДЮСШ» № 62 А от «3» сентября 2018 г.  
Э.Ф. Сулейманов



Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Щучанская детско-юношеская спортивная школа»

**Дополнительная общеразвивающая  
ПРОГРАММА ПО САМБО**

г. Щучье  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе самбо, для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ, является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2018 году, срок реализации 3 года. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-9 лет.

Общеразвивающая программа содержит методические рекомендации по физической культуре для обучающихся (с начальными формами упражнений самбо), которые разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в ДЮСШ.

Отличительная особенность и новизна от типовых программ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по борьбе самбо, рассчитанных для детей с 10 лет, в том, что данная программа *адаптирована* для детей младшего школьного возраста 7-9 лет занимающихся в спортивно-оздоровительных группах отделения борьбы самбо в ДЮСШ.

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей, занимающихся борьбой самбо.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

Сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Для эффективного формирования двигательного поведения детей в этом возрасте созданы все условия (материально-технические и социально-педагогические) на базе отделения борьбы самбо ДЮСШ. Это делает актуальным использование данной программы в рамках дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе самбо для спортивно-оздоровительных групп способствует более быстрой адаптации младших школьников к учебно-тренировочным занятиям в спортивной школе.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

*Цель программы:* формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами борьбы самбо.
2. Достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы.
3. Формирование здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических - воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- спортивной тренировки - специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

Для решения задач общеразвивающей программы по борьбе самбо использовать следующие методы и приемы:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка,

*убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);*  
- наглядный - *показ тренера, фото и видеопоказ*, (виды показа: целостный, фрагментарный)  
- практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);  
- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет),  
В процессе реализации программы используются следующие средства:  
- основные - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);  
- вспомогательные - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),  
- восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Разработка и внедрение данной общеразвивающей программы по борьбе самбо предполагает реализацию лично-развивающих подходов:

- системно-структурного – построение системы занятий на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста
- лично-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;
- деятельностного – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;
- интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее

самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

## **1.2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Приём детей в спортивную секцию осуществляется на основании Устава и нормативных требований ДЮСШ. Дети в возрасте 7-10 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача зачисляются в спортивно-оздоровительные группы по борьбе самбо. Перевод учащихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в конце каждого года обучения.

Усвоение учебной программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки. Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и его содержание на всех трех годах обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность и объем.

Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

### **1.2.1. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ.**

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение в режиме ознакомления техники и тактики борьбы самбо; выполнение контрольных нормативов.

Формы и режим занятий – групповые занятия. Режим занятий на всех этапах: первый год 6 часов в неделю, второй и третий год 9 часов в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах 2 часа первый год и 3 часа второй и третий год. Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Оценка освоения программы оценивается два раза в год, декабрь, май (промежуточная аттестация).

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны знать и уметь:

- способы укрепления общего здоровья, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- проявлять устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;
- осваивать технику и тактику борьбы самбо;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по борьбе самбо
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

К концу первого года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- выполнять основные упражнения первого года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

К концу второго года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные упражнения второго года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

К концу третьего года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные упражнения третьего года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- под руководством педагога выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.

А так же организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

**Примерный учебный план подготовки самбистов на 52 недели  
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№ пп	Разделы подготовки	СО	СО	СО
		6 часов в неделю	9 часов в неделю	9 часов в неделю
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	16	16
2	Общая физическая подготовка	113	126	126
3	Специальная физическая подготовка	49	84	84
4	Технико-тактическая подготовка	108	172	172
5	Психологическая подготовка	10	14	14
6	Контрольные соревнования	4	16	16
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8	Контрольно-переводные испытания	12	12	12
9	Восстановительные мероприятия	-	18	18
10	Медицинское обследование	4	10	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки

*Таблица 1*

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы				
1 год	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2 год	8	15	9	Выполнение нормативов ОФП
3 год	9	14	9	

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию, а также обеспеченности объектами спорта:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный номер № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.



## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 2.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

### 2.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 2.3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный. Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются

подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

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

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

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

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

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

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

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

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

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

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками

(выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### 3.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические

спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### 2.3.2. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спортивную школу за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.

Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

## 2.4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что в таблицах приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. *Таблица 2*

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп таблица 2

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, (сек)	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, (см)	190	165	140	180	155	130
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка			
оценка	5	4	3
Исходное положение – «борцовский мост», забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

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

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

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

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.



Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного самбиста.

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации самбиста. Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать самбист под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.** Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

**ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ.** Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость? Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе самбистов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если самбист при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то самбист может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

а) кувьрки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низкой квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

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

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

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

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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

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

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексом.

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

8. Режим сна и бодрствования.

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

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

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

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство

долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м<sup>2</sup> (2х2 м);

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

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

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

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.  
**ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.**

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с

преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последнюю цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

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

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

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

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

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

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

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

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

Рассмотрим эти факторы ниже.

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

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

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

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию.

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

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

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

5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

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

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

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



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

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

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

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).

2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

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

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

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

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы

одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда самбисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

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

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

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

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

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

**Честность** - правдивость, прямота, добросовестность самбиста - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах самбиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены

или не соответствуют требованиям морали и этики самбиста. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

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

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех занимающихся.

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

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

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

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учиться

настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

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

Средства и методы контроля моральных качеств. Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Психологическая направленность содержания разминки

Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм самбиста к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки - в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить самбист в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграт у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять

направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

## 1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г.Пермь, 2013г.
10. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 231 от 19 сентября 2012 г.
11. Стандарт «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-52 и на основе примерной программы спортивной подготовки

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СО МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БОРЬБЫ САМБО**

В настоящее время структура занятий самбо с детьми 7-9 лет приведена в соответствие со структурой занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Вводная часть предназначена для организации занимающихся, общего разогрева организма.

В подготовительной части проводится комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для углубленной разминки, развития координации, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, кроме того, на занятиях самбо выполняется комплекс упражнений акробатики и самостраховки.

Основная часть состоит из трёх подразделов: в первом выполняются упражнения для развития силы и скорости, требующие высокой степени внимания и сосредоточенности, во втором выполняется разучивание и закрепление приёмов, в третьей части проводятся учебно-тренировочные схватки. Длительность занятия увеличена до 60 мин, при соответствии нагрузки рекомендациями Минздрава.

Применение комплекса «борьба на коленях» позволяет, по мнению ряда, специалистов решить основные проблемы – безопасности и доступности обучения броскам (Материалы 12-ой международной научно-практической конференции «Самбо шагает по планете»).

В связи с тем, что игра является основной ведущей деятельностью детей, схватки по борьбе самбо представляются как игры единоборства.

В процессе учебно-тренировочного занятия в зависимости от его целей и задачей необходимо использовать упражнения на рефлекссию (Приложение 2).

Структура занятий по борьбе самбо для детей 7-9 лет СО.

Вводная часть: Строевые упражнения, игры для разминки

Подготовительная часть: Элементы акробатики, ОРУ для разминки

Основная часть: Комплекс ОРУ для развития (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации)

- Изучение и закрепление приёмов

- Учебно-тренировочные схватки

Заключительная часть: Упражнения на расслабление и дыхание

*Этапы, периоды и основания направленности занятий*

1. Этап общей подготовки

- 1-е полугодие (сентябрь), 2-е полугодие (январь)

Направленность физической подготовки: координация, гибкость

Техника: изучение приёмов

2. Этап специальной подготовки

- октябрь, февраль-март

Направленность физподготовки: сила, скорость

Техника: Выполнение на скорость

3. Этап специальной подготовки

- ноябрь, март-апрель

Направленность физподготовки: ловкость, сила

Техника: комбинации приёмов

4. Соревновательно-игровой период

- декабрь, апрель-май

Направленность физподготовки: комплекс качеств

Техника: схватка по правилам

5. Переходный период

- январь, май

Направленность физподготовки: гибкость, координация

Техника: коррекция

В подготовительном периоде развиваются общая координация и гибкость суставов, необходимые для последующих занятий. В технике изучаются и повторяются основные приёмы самбо на коленях, в стойке и партере.

В специальной подготовке выделяют два этапа.

Первый направлен на развитие быстроты и силы. Выполняются приёмы на скорость, осваиваются силовые упражнения с собственным телом.

Второй этап: развитие ловкости и силы. Изучаются контрприёмы и комбинационные приёмы. В гимнастике и играх рекомендуется использовать силовые упражнения.

Соревновательно-игровой период.

Это блок занятий соревновательно-игрового типа. Внутригрупповые и клубные соревнования по адаптированным к возрасту правилам борьбы самбо, «Весёлые старты».

Первый переходный период приходится на период новогодних праздников.

Второй период – май. Задача этого периода подвести итоги занятий, провести необходимую коррекцию, оценить результаты.

Летний оздоровительный период: обучение и тренировка в гладком беге на дистанцию 1 км, преодоление препятствий, подвижные и спортивные игры, пешие прогулки и походы.

Занятия самбо с детьми 7-9 лет организуются по принципу физического воспитания, что позволяет осуществлять воспитание по средствам самбо.

### ***РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ В СО***

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

#### **Развитие быстроты движений**

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Основные формы проявления быстроты: - латентное время двигательной реакции; - скорость отдельного движения; - частота движений.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

#### **Развитие силы**

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

### Развитие выносливости

Применительно к занимающимся СОГ 7-9 лет, выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечнососудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

Необходимость развития выносливости у детей младшего школьного возраста определяется еще тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки.

Развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека.

### Развитие гибкости

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев.

Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания.

### Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.



В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у обучающихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СО**

#### **1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений самбо.**

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований тренера (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).
- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка. Ребенка необходимо обучать психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

#### **2. Формирование самооценки.**

Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер-преподаватель проводящий занятия с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

#### **3. Формирование первоначальных нравственных представлений.**

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм упражнений самбо, особая роль принадлежит выработке навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

В процессе реализации программы для младших школьников существуют *ведущие направления воспитательной работы*.

#### Первое направление - организация игровой деятельности.

- при организации сюжетно-ролевых игр преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в "игрании" ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.
- подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им "проявить" себя.

Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

#### Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы.

Тренеру рекомендуются для выполнения следующие педагогические приемы:

- "эмоциональное обволакивание" - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание "правильных" поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности; выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи.
- "эмоциональный контраст" - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

#### Третье направление - помощь семьи в приобщении младших школьников к ценностям физической культуры и борьбы самбо.

Основные методы.

- "эмоциональная установка" - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения младших школьников, чем представления, взгляды и даже убеждения.
- "положительное подкрепление" - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы обучающийся захотел поступить тем или иным образом.
- "отрицательное подкрепление" - заключается в том, что обучающийся узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок.
- "договор" - является эффективным методом (особенно для обучающихся, которые не выполняют требований тренера с первого слова).

#### 4. Формирование индивидуальных особенностей

Обучающиеся, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы. Важную роль в индивидуальной работе играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Тренер-преподаватель приобщает обучающихся к физическим упражнениям, совместно выполняя разнообразные задания:

- вспомнить и выполнить упражнения;

- организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей.

Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий.

Для этого тренер показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению.

Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук. Формированию у ребенка самостоятельных двигательных действий способствует выполнение физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество.

Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Самостоятельную двигательную деятельность воспитанников преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

#### ВРАЧЕБНО-МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Осуществляется специалистами АКВФД. Медицинское заключение спортивного врача АКВФД предоставляется 2 раза в год - сентябрь и январь.

#### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ (УТ) ЗАНЯТИЙ

В процессе занятий с обучающимися 7-9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Всё оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала). Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### Упражнения для проведения рефлексии

**«Звезды».** На вырезанных из картона звездах, заранее пишется темы для обсуждений: «Чего я боюсь?», «Моя мечта», «Из-за чего бы я заплакал?», «Если бы я был волшебником». Каждый участник выбирает себе звезду, и после небольшого обдумывания, раскрывает свою тему. Затем эту тему можно обсудить всем вместе.

**«Девиз на соревнование (тренировку)».** Каждый участник пишет на листе бумаги свой девиз, которым он руководствуется, когда выступает на соревнованиях или идет на тренировку, затем все вместе обсуждают, что же для нас главное на соревновании или на тренировке, к чему мы стремимся и т. д.

**«Жаль, что его нет».** Все участники сидят в кругу, два или три ребенка выходят и садятся за кругом. Остальные должны представить и рассказать о том, что изменилось бы, если бы этих детей не было бы в их секции.

**«Лифт времени».** Нужно вспомнить и рассказать о любых трех важных, запомнившихся событиях в жизни: подарок на день рождения, первое выступление, особенная тренировка. Почему тебе запомнились именно они?

### Упражнения на снятие психологического напряжения после тренировки

**«Стряхни».** Представьте себе собачку, которая только что вышла из воды и стряхивает с себя воду. Стряхните с себя всю усталость, все неприятности. Потрясите всеми частями тела.

**«Спасибо за приятное занятие».** Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

**«Сигнал».** Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

### Упражнения на сплочение коллектива

**«Пенек»** - для проведения этого упражнения нужен либо настоящий пень, либо имитирующий его предмет, например прочная табуретка. Суть задания заключается в том, что ВСЯ группа любым способом должна оказаться на этом пенёчке (т.е. встать на него) и продержаться на нем в равновесном состоянии 10 секунд. Упражнение довольно сложное по физическим нагрузкам и требует от команды остроумного решения и слаженности действий.

**«Узкая дорожка»** - очень интересное упражнение, позволяющее также выявить лидера. Участникам игры объясняют, что они оказались на узкой дорожке, по которой могут идти несколько ног (если участников 12, то ног – 8-9). Дается 3 минуты на обсуждение, и дети выполняют задание как могут. Иногда бывают очень оригинальные решения, тем более что ничего не сказано о том, что нельзя идти руками.

**«Меткий стрелок».** Упражнение на развитие невербальных способов общения.

Реквизит: небольшая деревянная палочка (карандаш, шариковая ручка), к которой привязаны тоненькие веревочки длиной 2,5-3метра 10-12 штук (по количеству участников) и бутылка с узким горлышком.

Задача участников, взявшись за кончики веревочек поднять карандаш и опустить его в бутылку, разговаривать при этом запрещено. Упражнение требует сосредоточенности, терпения, внимания друг к другу и слаженных действий всей команды.

**Паровозик.** Все участники встают «паровозиком», закрывая глаза игроку, стоящему впереди. Таким образом, открытые глаза остаются у последнего игрока, а свободные руки — у первого. Перед «паровозом» задача: достать определенный предмет, который ведущий помещает в комнате после того, как играющие закрыли глаза. Последний игрок руками поворачивает «паровозик», т.е. руководит им. По цепочке эти движения передаются всему «паровозу», и он начинает двигаться. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не возьмет в руки спрятанный предмет.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания : Учебник / Б.А. Ашмарин, – М. : Просвещение, 2010.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001.
3. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с. 5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
4. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.- 319с.
5. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации/ Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003.
9. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2010.