



Практические рекомендации по внедрению и развитию спортивного направления борьба самбо в системе реабилитации и постреабилитации нарко и алкозависимых

Спорт и физкультура в реабилитации алко и наркозависимых по программе «Страна Живых»

После лечения у нарколога наркоманы начинают восстановление здоровья и личности в реабилитационном центре. Зависимые проходят реабилитацию и ресоциализацию для того, чтобы комплексно внести позитивные изменения во все сферы своей жизни. О том, что в здоровом теле здоровый дух, известно на протяжении веков. Физическое здоровье имеет огромное влияние на жизнь, поведение, эмоциональное состояние человека. Так как здоровье наркомана пострадало из-за употребления психоактивных веществ, ему необходимо грамотное воздействие на физическое и психическое здоровье. Физкультура и спорт в ресоциализации наркоманов занимают важнейшее место, так как они позволяют одновременно воздействовать на душу и тело человека. Каждый человек должен стремиться к всестороннему развитию, к самосовершенствованию и важной частью этого является физическая подготовка. Организм человека устроен так, что ему для работоспособности необходимо чередование умственного и физического труда. Одной из форм

физического развития человека являются физическое воспитание и спорт. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Занятия спортом позволяют воспитать в себе, кроме физических еще и психологические качества, такие как: воля, чувство долга, патриотизм и другие. Одним из наиболее эффективных видов двигательной активности, воспитывающим эти качества является Самбо. Самбо способствует выработке самодисциплины и созданию в человеке прочного нравственного фундамента, не говоря уже о развитии физических качеств.

Спортивный блок программы «Страны Живых», является неотъемлемой частью реабилитации, он состоит из двух направлений: командного и личного. Личным спортивным направлением в наших реабилитационных центрах стали занятия по борьбе самбо. В каждом Доме есть свой квалифицированный тренер, у нас работают Заслуженные тренера России, мастера спорта-

фанаты своего дела, Наркоман это, человек с нарушенной системой поощрения, то есть человек, который привык, абсолютно не напрягаясь получать удовольствие от приема наркотиков и соответственно совершенно не привыкший и не умеющий, достигать чего-то в жизни, путем усовершенствования своих профессиональных, социальных и т.д., навыков, а зачем? Если можно употребить и чувствовать себя вполне счастливым... Соответственно занятия борьбой помогают в формировании здоровой системы поощрения, человек должен поработать, чтобы получить результат. Изю дня в день, преодолевая лень и собственный страх выглядеть слабым и глупым, он вынужден от тренировки к тренировке сталкиваться сам с собой со своими мыслями и чувствами: «я слаб, у меня не получается, на меня все смотрят, мне это не нужно...». Здесь нет возможности спрятаться, есть только ты и твой соперник, который в этот момент является твоим учителем. Ничего не остается, как только идти в этот стресс, преодолевая себя, и приобретать навык борьбы в первую очередь с самим собой. Борьбы со своим сформированным годами употребления наркотиков нежеланием напрягаться и заставлять

себя выходить из зоны комфорта, для достижения поставленной цели. Рано или поздно участник программы, регулярно посещающий тренировки, привыкает к этому стрессу, становится сильнее физически, получает арсенал отработанных до автоматизма приемов. Периодически проводимые между Домами соревнования и выигранные схватки являются тем результатом, который становится для него заслуженной победой! Я поработал, и я победил, без наркотиков. В Дом на тренировки по борьбе приезжают гости, Заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, которые проводят семинары и борются вместе с ребятами, а также, что очень важно, выпускники. Ведь для некоторых ребят борьба из части программы, становится частью жизни. По завершении реабилитации они продолжают занятия и участвуют в соревнованиях по различным видам борьбы, наравне с обычными спортсменами и даже становятся призерами престижных соревнований.

Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности

Одной из главных задач занятий борьбой самбо с зависимыми людьми является воспитание морально-волевых качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В целях эффективности воспитания, тренер-преподаватель должен уметь создавать атмосферу увлеченности, спортивного азарта, когда часы, проведенные на ковре, кажутся минутами, когда тяжелая работа не кажется изнурительной, когда каждый старается показать на очередной тренировке новый прием и поделиться им с товарищами.

Поэтому воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, и в общем реабилитационном процессе – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-

преподаватель и консультант - психолог, принимающий участие в тренировочном процессе наравне с участниками программы реабилитации. Присутствие, а главное участие в тренировках консультантов-психологов создаёт мощнейший терапевтический эффект в реабилитационном процессе зависимых. Кроме того что практикующий психолог имеет возможность воочию наблюдать за процессом преодоления трудностей участниками программы реабилитации в процессе тренировок (переживание побед и проигрышей, перенесение физических нагрузок и тд..), так же он может наладить более тесное и доверительное общение со своими воспитанниками.

Задача тренера и консультанта-психолога заключается в том, чтобы самого начала спортивных занятий воспитывать у участников программы реабилитации спортивное трудолюбие (способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками). На конкретных примерах нужно убеждать зависимого человека,

что успех в реабилитации зависит прежде всего от умения преодолевать трудности.

Также важное значение приобретает интеллектуальное воспитание участников программы реабилитации, основными задачами которого являются: воспитание у зависимых людей моральных и этических норм, сопряжённых с занятием спортом и особенно борьбой, овладение ими специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Огромное место в воспитании морально-волевых качеств принадлежит коллективу. Только в коллективе, по В.П. Вахтерову, можно воспитать свободную личность, выработать у нее прочные общественные привычки, дисциплинированность, развить и углубить альтруистические чувства, стремление принести помощь товарищам, коллективу, обществу, формировать стремление к самовоспитанию.

Быть коллективистом значит осознавать себя частью коллектива, жить его интересами, вносить свой вклад в его успехи и достижения, радуясь им.

Также, важным методом воспитания является поощрение участников программы – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам человека.

Как уже было отмечено выше, важную роль в занятиях борьбой самбо в рамках программы реабилитации, является участие зависимых людей, во внутренних и общих (между командами разных реабилитационных центров) турнирах по борьбе самбо. Для максимального использования морально-волевого потенциала в этих соревнованиях существенную роль играет психологическая готовность. Готовность участника программы к участию в турнире складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением. Причем это касается

разных периодов подготовительного этапа тренировочного процесса, самих спортивных соревнований. Успешность выступления в соревнованиях во многом зависит от умения участника программы реабилитации управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования. Этот навык важен не только в занятиях спортом. Развив его, зависимый человек получает дополнительный инструмент в борьбе со своей зависимостью. Этот навык становится одним из определяющих для поддержания длительной и качественной ремиссии.

В тоже время в работе с зависимыми людьми используются средства психолого-педагогического воздействия, такие как: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Опыт применения борьбы самбо как элемента спортивного направления в работе с зависимыми людьми показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победит тот человек, у кого сильнее воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее,

инициативнее и смелее. Это наблюдение можно смело соотнести с общим реабилитационным процессом. В процессе работы наши специалисты отметили закономерность - успехи в реабилитационном процессе и увлечение занятиями борьбой на прямую связаны. При этом всякое проявление волевых усилий должно базироваться на реальных физических и технических возможностях человека. Кроме того, степень проявления волевых качеств зависит от цели, стоящей перед участником программы. Задача победить не только ради себя, а ради своей команды, для ее успеха, побуждает к проявлению таких волевых усилий, на которые борец бывает не способен в обыкновенной обстановке. Таким образом, занимаясь самбо, юноши проходят всесторонние испытания своей воли, выдержки, трудолюбия, развивают настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, становятся зрелым и мужественным.

Самбо как система воспитания патриотизма

Самбо (от Самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Этот вид борьбы является молодым, но весьма популярным во всем мире спортом. Он основан на разнообразных эффективных приемах защиты и нападения, взятых из разных видов боевых искусств и национальных видов борьбы многих народов мира. Самбо постоянно развивается, прирастая новыми видами боевых приемов. Но самбо — это не только комплекс приемов противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, которая способствует развитию морально-нравственных качеств, гражданственности и патриотизма. Занятия этим видом борьбы формируют у человека твердый характер, выносливость и стойкость, воспитывают волю и развивают качества, необходимые для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. В самбо включены наиболее эффективные приемы и тактики

различных видов борьбы: русской, грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской, фино-французской, английской и множества других. Такое разнообразие стилей единоборства – основа философии самбо. Философии постоянного стремления к развитию, к обновлению, к открытости всему лучшему, ведь вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя нравственные принципы народов, передавших этому виду единоборств частичку своей культуры, своей истории. Поэтому сейчас человек, занимающийся самбо, не только обучается защищать себя, но и получает науку достойного поведения, основанного на ценностях морально-нравственных идеалов и патриотизма. История самбо тесно связана с историей нашей страны, историей её побед. Самбо – одно из мощнейших средств осуществления идеи преемственности поколений. Самооборона без оружия зародилась в СССР в 1920-х годах XX века. В формировании этого вида спорта участвовало огромное число людей, но особенно нужно выделить троих, внесших особый вклад в рождение самбо, как вида спорта, и популяризацию спорта в целом. Это - В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов и А.А. Харлампиев.

Официальной датой рождения самбо считается 16 ноября 1938 года, когда вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Приказ гласил: «Эта борьба, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Тогда же в Москве проходит 1-й Всесоюзный тренерский сбор, «на который съехались тренеры различных видов национальной борьбы — киргизской, татарской, туркменской, казахской, кавказской и др.» и научно-методическая конференция. Старшим тренером сбора назначен ученик Ощепкова Харлампиев. Созданная система самозащиты с первых же дней ее существования стала бурно развиваться, благодаря обмену опытом между различными национальностями и их видами борьбы шло совершенствование приемов самбо. Накопление огромного практического материала привело к необходимости провести классификацию и систематизацию приемов борьбы. Было

необходимо выделить и отдельно изучить употреблявшиеся в разных приемах захваты, подготовки и некоторые другие элементы. Стало понятно, что многие элементы, присущие одним приемам, можно с успехом перенести на другие, сходные с ними. Это сделало борьбу самбо по количеству приемов самой богатой в мире. Каждый занимавшийся самбо стремился внести и вносил в нее какой-то свой вклад, в ее развитие и распространение. Так, для боевой части борьбы самбо динамовцы еще в 1923 году нашли хорошее название «САМозащита Без Оружия». Сначала сокращенно они называли ее «САМ», затем – «САМОЗ» и, наконец, - «САМБО». В настоящее время Международный олимпийский комитет рассматривает вопрос о включении борьбы самбо в программу Олимпийских игр. В последнее время Президент и Правительство Российской Федерации уделяют огромное внимание развитию спорта и физического воспитания молодежи нашей страны. Конечно же, особое внимание уделяется борьбе самбо, так как она в России является Национальным видом спорта.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности, это наука обороны, а не нападения. Оно не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Поэтому в 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Самбо — российский национальный вид спорта, вобравший в себя все лучшие черты других единоборств. Десять лет назад самбо получило новое развитие после того, как борцовские приемы были дополнены ударной техникой. Так родилось боевое самбо, которое на сегодняшний день является самым эффективным из боевых искусств, так же это национальный вид спорта. В конце концов, чувство патриотизма воспитывается не на пустом месте, этот фактор обязательно должен присутствовать в наших начинаниях. Именно поэтому так необходимо,

воспитывать у зависимых людей те качества, которые пропагандирует этот вид спорта.

Программа проведения занятий по спортивным единоборствам (самбо) в рамках спортивного направления в программе реабилитации алко и наркозависимых

Данные рекомендации можно рассматривать как основу для применения занятий по борьбе самбо в реабилитационных центрах для алко наркозависимых.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое воспитание - формирование знаний, умений и навыков в спортивных единоборствах (самбо), вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом участников программы реабилитации.

Задачи: формирование навыков здорового образа жизни, привлечение зависимых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучение их спортивным единоборствам;

- укрепление здоровья и всестороннего физического развития (развитие физических,

интеллектуальных и нравственных способностей) участников программы;

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями участников программы.

Занятия по самбо как часть общеразвивающей спортивной программы предполагает любой уровень подготовленности, к тренировочным занятиям допускаются участники программы в возрасте от 16 до 40 лет.

Наполняемость группы: 20-30 человек – в зависимости от наполнения реабилитационного центра.

Реализация программы обеспечивается тренером - преподавателем и специалистами консультантами психологами и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Учебный план

Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам в зависимости от реабилитационных мероприятий. Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию реабилитационного процесса в учреждении и включает в себя: - наименование предметных областей; - продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям; - соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы участников программы реабилитации, в том числе и по индивидуальным планам. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждой предметной области.

№	Предметная область	Соотношение объемов в %
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1%
2.	Общая физическая подготовка	10%
3.	Самбо	48%
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	20%
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	1%
6.	Самостоятельная работа	20%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность участие участников программы во внутренних и выездных турнирах между реабилитационными центрами, где занятия борьбой самбо является частью программы реабилитации.

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является факультативным компонентом в системе спортивного воспитания участников программы реабилитации.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности.

3. Теоретические занятия проводятся в форме бесед непосредственно на занятиях, отдельных уроков на которых участники программы реабилитации, самостоятельно изучив материал, выступают в роли докладчиков, разбора видеоматериалов из сети Интернет.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. У каждого участника программы надо воспитать высокие моральные и волевые качества, и стремление быть достойным гражданином России.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для участников программы реабилитации форме.

6. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у участников программы правильное, уважительное отношение к своим товарищам по команде, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

8. Необходимо ознакомить участников программы реабилитации с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале.

Методические рекомендации по «Общей физической подготовке»

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

В общую разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук).

Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для

развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях,

различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад.

Методические рекомендации по Самбо

Система спортивной тренировки:

Тренировка является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленных на развитие и совершенствование определенных способностей. Спортивная тренировка включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку.

Техническая подготовка:

Техническая подготовка характеризует процесс обучения основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники самбо. Общая техническая подготовка содействует освоению различных двигательных умений и навыков. Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в самбо.

Техника в самбо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями.

В технике самбо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники. Главное звено в технике броска — выведение из равновесия.

Чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

а) Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего самбиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

б) Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего самбиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

в) Броски туловищем — при выполнении которых самбист осуществляет, подбив туловищем

(чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Формирование двигательных навыков в самбо:

Участники программы осваивают технику определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия.

Двигательное умение и навык отражают уровень владения участниками программы реабилитации техническими действиями.

Формирование двигательного умения и навыка требует от участников программы реабилитации активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Признаки того, что техника освоена на уровне двигательного умения, заключаются в следующем:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов;

в) низкая слаженность движений, приводящая к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Несмотря на то, что участники программы могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

Основные факторы, усиливающие эффективность формирования навыков:

- а) врожденные способности;
- б) прошлый двигательный опыт;
- в) статокINETическая.

Тренеры-преподаватели в процессе организации технической подготовки должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Это так называемый перенос навыков. В самбо выделяют следующие разновидности переноса навыков. Положительный перенос навыков определяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен. Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при

котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват.

Перенос навыка в тренировке может иметь различный характер. — Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.

Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового.

Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в самбо планируется система специально-подготовительных упражнений.

Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

Перекрестный перенос — это перенос навыков на симметричные органы тела, когда,

например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны). Тренерам-преподавателям по самбо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса - в рамках одного или серии занятий и при подборе систем специально подготовительных упражнений.

Процесс обучения техническому действию в самбо условно делится на 3 этапа.

Этап начального разучивания (у участников программы реабилитации предумышленно, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах).

Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых; по возможности исключить воздействие на них сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при

хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: участникам программы реабилитации необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении участников программы реабилитации с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся самбо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения.

Представление очень важно в обучении, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того,

что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания.

Чем точнее поймет обучающийся значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у участников программы реабилитации представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

а) осмысливание задачи обучения (участники программы реабилитации должны понять основу техники);

б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера преподавателя).

Обучение участников программы реабилитации новому техническому действию необходимо начинать при наличии у них готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления:

1) Собственно, физическая готовность к разучиванию двигательного действия (оно определяется уровнем развития физических качеств – скоростно-силовых, выносливости,

гибкости).

2) Двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых самбистам при освоении нового действия.

3) Психическая готовность — определяется степенью развития у обучаемых волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки.

Этот компонент очень важен: если обучаемый боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх к падениям делает невозможным качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Тактическая подготовка:

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в самбо

Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий обучаемого для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Наступательная тактика в эпизоде поединка:

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления физической, технической, психологической подготовленности участников программы реабилитации.

Основой тактического мастерства в самбо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке участников программы реабилитации.

Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности обучаемых к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Контратакующая тактика в эпизоде поединка:

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики обучаемые применяют следующие действия:

- а) подавление — действия участника программы реабилитации, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или моральноволевой);
- б) маскировка — применяется участником соревнований с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью участников программы реабилитации и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов. В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение участников поединка в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика в эпизоде поединка:

Оборонительная тактика у участников соревнований проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;
- б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию участника программы реабилитации (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);
- в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень подготовленности, особенности психики и др.).

Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в самбо неотделим от степени освоенности участниками программы реабилитации технических действий.

В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия. Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями участника поединка, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков. Тактические умения проведения атакующих действий заключаются в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают участники поединка в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника).

Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий обучаемый должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться участником соревнований преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий зависит от реакции соперника: а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание; б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки,

обратного вызова, двойного обмана. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие: — способы, благодаря которым участник поединка добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия; — способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника — вызов; — способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Анализ структуры тактических действий при проведении бросков в самбо

В самбо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически.

Обычно тактико-технические действия в самбо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на 2 фазы:

первая — предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема;

вторая — собственно прием.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков, тренеру-преподавателю нужно не только объяснить и показать технику выполнения движения в стандартных условиях, но и возможность его применения в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели.

Задачи тактической подготовки участников программы реабилитации:

- 1) Изучить общие положения тактики самбо.
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства.
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке участников программы реабилитации тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный

процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Тактическое мышление в поединке

В тактической подготовке участников программы реабилитации выделены 3 основных раздела:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;

2) тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря

устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются в 3 этапа:

I этап — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение обучаемыми этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего положения (на месте и в движении);

II этап — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

III этап — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У участников программы реабилитации необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности участников программы реабилитации.

Важнейшим условием, подтверждающим необходимость серьезной физической подготовки, является необходимость профилактики и снижения травматизма среди обучающихся.

Силовая подготовка самбистов

Применение силы участником поединка способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере.

Силовые способности обучаемых делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов.

Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Задачи силовой подготовки состоят в следующем:

1. Сформировать основы для адаптации организма обучающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить у обучающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Средствами развития силы являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др.

При организации процесса силовой подготовки тренеру-преподавателю следует учитывать общие рекомендации:

— Необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.

— Постепенно повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

— Точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

— Подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).

— Следить за дыханием — не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

— Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.

— Систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

— При выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует

удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

— Для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

— Ограничение количества глубоких приседаний с отягощениями для профилактики травм коленных суставов.

— Выполнять упражнения с предельным и около предельным отягощениями только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

— Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, — оптимальным будет 60-70% от глубокого вдоха; избегать продолжительных натуживаний.

— Немедленно прекратить выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках, или суставах.

Скоростная подготовка

Быстрота (скоростные способности) определяет способность к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения — относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с около предельной и предельной скоростью.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей — повторный.

Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

— Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления,

— При возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить, дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

Для участников программы реабилитации различного возраста требуется регламентировать параметры скоростных нагрузок.

В процессе организации скоростной подготовки следует избегать следующих методических ошибок:

— выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;

— недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;

— резкое увеличение объема скоростных упражнений;

— недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;

— перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;

— недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;

— выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости:

Выносливость — это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают 2 вида выносливости. Общая выносливость — это способность к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов

выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Для повышения уровня выносливости у следует соблюдать некоторые рекомендации. Средства развития выносливости должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья.

Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе, должны соответствовать индивидуальным возможностям обучающихся.

Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

Координационная подготовка:

Ловкость (координационные способности) проявляется в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы.

Задачи координационной подготовки:

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий самбо и других видов спорта.
2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов самбо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или

в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

В процессе повышения уровня координационных способностей необходимо учитывать следующие рекомендации:

— перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;

— скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так и в системе смежных занятий;

— при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

Развитие гибкости:

Гибкость — это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

Гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость — упражнение выполняется самостоятельно, и

пассивная гибкость — упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий самбо.
3. Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

В учебно-тренировочном процессе важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперенных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости.

Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на

растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины.

Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой.

Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого обучающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых

ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц участников программы реабилитации обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

В занятиях самбо гибкость является специфичной, наибольшую подвижность обучающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у необходимо использовать комплексы упражнений двух видов.

Комплекс упражнений избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6–8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 мин.

Комплекс упражнений избирательного воздействия на гибкость:

Исходное положение — стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

Исходное положение — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь-наружу.

Исходное положение — широкая стойка, руки за голову, повороты туловища вправо-влево.

Исходное положение — стойка, ноги вместе, наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

Исходное положение — широкая стойка, руки за голову, попеременные наклоны к правой и левой ноге.

Исходное положение — широкая стойка, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево.

Комплекс упражнений смешанного воздействия, например, на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения 12-16 мин., количество упражнений — 8-10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, вращения, наклоны, махи и др.

Упражнения на гибкость в учебно-тренировочном процессе применяются в следующей последовательности:

а) однократные активные упражнения сначала выполняются маховые движения и только после этого маховые движения с отягощением (незначительным);

б) пассивные упражнения сначала выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах. Фиксация положения, можно дополнить наклоном вперед.

Комплекс упражнений на гибкость в статическом режиме:

Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны.

Исходное положение — барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

Исходное положение — ноги врозь, правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить вверх, то же на другой стороне.

Исходное положение — ноги вместе, наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

Исходное положение — основная стойка, наклон вперед, лбом коснуться колен.

Исходное положение — стоя на правой ноге, левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Психическая подготовка

Под психической подготовкой участников программы реабилитации понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность у участников программы реабилитации различного возраста направлена на достижение и проявление высокой работоспособности — состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

— протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

— концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания — более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

— способность к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;

— уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;

— воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

— проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции. Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях необходимо соблюдать ряд требований.

Принято различать 3 основных вида психической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психическая подготовка — в обобщенном виде представляет психическую адаптацию участника программы реабилитации к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

Специальная психическая подготовка к соревнованиям направлена прежде всего на формирование готовности к эффективной соревновательной деятельности.

Очень важно, чтобы планируемый результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги.

Психическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости,

уверенности, целенаправленности действий, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в самбо должны быть направлены на создание психической защиты у обучающихся различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Нравственное воспитание самбистов

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение в спортивной подготовке и в быту.

Организация нравственного воспитания в процессе обучения осуществляется в трех направлениях:

Нравственное просвещение — это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки. Просвещение воспитанников основывается на практических спортивных примерах из прошлого и настоящего, на систематическом воздействии тренера-преподавателя на сознание и чувства словом и личным примером. Одной из основных воспитательных задач тренера-преподавателя является содействие формированию у

обучающихся самбо, нравственного идеала и нравственного поведения.

Формирование нравственного опыта в процессе занятий самбо достигается при условии, что учебно-тренировочные уроки доставляют обучающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы).

В занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, элементарном противоборстве, в подготовке обучающимися инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Занятия самбо сами по себе не оказывают целенаправленного воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Нравственное стимулирование оказывает важную роль в воспитательном процессе. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание — стимулирующие факторы, позволяющие закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Тренеру-преподавателю при проведении воспитательного процесса важно учитывать индивидуальные особенности воспитанников.

Так, один участник программы реабилитации — скромн и стеснителен, другой — честолюбив и тщеславен, третий судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении или наказании в коллективе. Нужно избегать наказаний провинившегося при коллективе, часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей группой.

Воспитание волевых качеств

Занятия самбо требуют от обучающихся любого возраста обязательного проявления воли, волевого усилия не только в соревновательной деятельности, но и в учебно-тренировочном процессе.

Воля проявляется не только в противоборстве, еще больше она нужна в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) и других ситуациях.

Существуют волевые качества, преимущественно проявляемые в занятиях самбо, это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание целеустремленности — непростой педагогический процесс при работе с зависимыми людьми. Осложнен тем, что потребность в спортивной деятельности у многих из них необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление к спортивным занятиям для укрепления здоровья и развития личности.

Настойчивость и упорство необходимо проявлять занимающимся самбо, чтобы добиться поставленной цели.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать на основе определенного опыта спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Активность и самостоятельность воспитываются в подвижных и спортивных играх, противоборстве в непривычных условиях (без куртки, на песке или с незнакомым соперником).

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью в условиях стресса, влияющей на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. У участников программы реабилитации целесообразно воспитывать в учебно-тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед

предстоящими соревнованиями путем формирования личностных качеств, необходимых для победы над соперником.

Тренерам-преподавателям следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание — это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия возрастет, если тренер преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к воспитанникам.

Методические рекомендации по направлению «Другие виды спорта и подвижные игры»

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике и др.

Программа по гимнастике включает общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма участника программы реабилитации, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных

спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях.

Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе.

Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует.

Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии.

Необходимо поощрять игровое творчество, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Методические рекомендации по «Технико-тактической и психологической подготовке»

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Требования техники безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на поле, в спортивной зале.

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной форме.

1.5. При проведении занятий в спортивном зале, стадионе, спортивной площадке или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно

сообщить администрации реабилитационного центра, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке, стадионе, спортивном зале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации реабилитационного центра. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации реабилитационного центра, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации реабилитационного центра и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

Практические рекомендации по внедрению и развитию спортивного направления борьба самбо в системе реабилитации и постреабилитации нарко и алкозависимых созданы на основе «Общеразвивающей программы дополнительного образования по спортивным единоборствам (самбо)» разработанной тренером-преподавателем по самбо высшей квалификационной категории Черноусовым В. А.

Перечень информационного обеспечения Учебная и методическая литература:

1. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. Самбо система и борьба. Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н, профессора Шулини Ю.А. и д.п.н, профессора Коблева Я.К. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006, - 800с.
3. Самбо. Все техники и основные упражнения. Роджерс Маркс. Черный пояс, 4-й дан. – М.: 2015г. – 112с.
4. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования – М., 2003г.
5. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов – М., 2009г.
6. Самбо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза самбо и Федерации самбо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
7. Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз самбо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
8. Самбо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М, 2009г.
9. Самбо для начинающих. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Смеляхо Ю.М., Подорцев Ю.В. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006г.
10. Самбо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений самбо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с. 72
11. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
12. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. – М: Советский спорт, 2014г.
13. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
14. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.

- 15.«От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
- 16.«Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
- 17.Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
- 18.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
- 19.Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21
- 20.Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
- 21.Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
- 22.Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности самбистов // Детский тренер, 2007, № 2
- 23.Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
- 24.Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. – 331 с.
- 25.Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
- 26.Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979. – 83 с.
- 27.Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
- 28.Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
- 29.Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
- 30.Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. – 360 с.
- 31.Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
- 32.Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.
- 33.Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
- 34.Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с. 73
35. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
- 36.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
- 37.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
- 38.Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.

- 39.Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
- 40.Родионов А.В., Родионов В.А. «Психология детско-юношеского спорта – М, 2013г.
- 41.Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полюмя», 1990. – 149 с.
- 42.Сажин А.В. Самбо для начинающих – М: «Астрель», 2010г.
- 43.Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.
- 44.Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Кагулина. ФиС, 1968. – 583 с.
- 45.Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт.
- 46.Сюсина В.Ю., Нетоля В.А. «Акробатика для всех» - Киев «Олимпийская литература», 2014г.
- 47.Тадао Отаки, Донн Ф.Дрэггер. Техника самбо. – М: 2003г.
- 48.Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
- 49.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика самбо. Учебник. – М.:, 2011 – 448с
- 50.Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. «Самбо в дошкольном образовательном учреждении. Самбо в общеобразовательной школе» - М, 2015г.
- 51.Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
- 52.Шулика Ю.А., В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко «Греко-римская борьба для начинающих». Изд. «Феникс», Ростов-наДону 2006г.
- 53.Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт.
- Интернет-ресурсы
1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
 2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
 3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
 4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

