

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ
МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація самбо України

САМБО

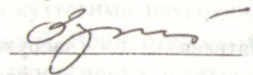
Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву, шкіл вищої
спортивної майстерності

Київ - 2001

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ
МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація самбо України

Затверджую

Заступник Голови
Держкоммолодьспорттуризму
України



В.К.Заброда

САМБО
Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Важливою підготовкою самбо є спеціалізована підготовка до вищої спортивної майстерності. Вона характеризується високим рівнем спеціалізації, широким використанням спеціальних засобів і методів тренування, принципом індивідуальності навчання та тренування, урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей підготовлюваного спортсмена, моделюванням і моделюванням тренувального процесу та його корекцією.

1.1. Мета, завдання, засоби та принципи спортивної підготовки

Республіканський науково-методичний кабінет
Держкоммолодьспорттуризму
Київ - 2001

Самбо:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- С.Ф.Матвеев - заслужений працівник народної освіти України, професор, завідувач кафедрою олімпійського та професійного спорту НУФВСУ;
- О.К.Наухатько - заслужений тренер України, головний тренер Держкоммолодьспорттуризму України;
- Д.І.Голод - викладач кафедри олімпійського та професійного спорту НУФВСУ;
- В.В.Шептицький - головний спеціаліст Держкоммолодьспорттуризму України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією самбо України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України та Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Держкоммолодьспорттуризму України

ВСТУП

Навчальна програма з боротьби самбо складена на підставі Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), затвердженого Наказом Міністерства України у справах молоді і спорту від 02.09.92 р. № 1681, погодженого з Міністерством праці та Міністерством освіти України, зі змінами та доповненнями, затвердженими Наказами Мінмолодьспорту України від 18.06.95 р. № 2311, 26.12.95 р. № 3317, 25.11.96 р. № 121, 12.01.98 р. № 65.

Останнє десятиріччя характеризується суттєвими науковими успіхами в спортивній морфології, біохімії та фізіології. Вони створюють базу для обґрунтування та реалізації в практиці альтернативних шляхів досягнення високих результатів у сучасному спорті. В той же час залишається актуальною проблема виховання спортивних резервів.

У самбо, як і в багатьох інших популярних видах спорту, відсоток досягнення видатних результатів спортсменами, які перемагали на юнацьких і молодіжних змаганнях України, дуже низький - від 1-3 до 0-0,5%. Причини: невідповідність системи багаторічної підготовки вимогам сучасних тренувальних та змагальних навантажень; відсутність взаємозв'язку між тренувальною та змагальною діяльністю; неадекватність підготовленості та можливостей спортсменів завданням етапів багаторічної підготовки. При підготовці програми враховані сучасні вимоги до процесу спортивної підготовки на всіх етапах багаторічного удосконалення самбістів. Вони стали результатом узагальнення теорії та практики самбо в Україні та інших країнах світу.

І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка самбістів - від новачка до рівня вищої спортивної майстерності передбачає: раціональну постановку мети та її завдань; підбір адекватних їм засобів і методів; знання та реалізацію в практиці принципів навчання та тренування; розподіл змісту навчання та тренування за часом - побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію.

1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка самбістів - це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічної фізичної підготовленості;
- формування техніко-тактичної підготовленості;
- підвищення рівня тренуваності;
- організація виховної роботи на засадах принципів загальнолюдської моралі;
- прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;
- зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;
- систематична участь у спортивних змаганнях;
- популяризація самбо.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовується широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи - основні та додаткові. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму самбіста з вихідного стану в тренувальний. За структурою та механізмом впливу на організм вони складають підгрупи, які відрізняються одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від специфічних умов змагальної діяльності самбіста.

До підгрупи загальних входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують безумовно важливе завдання всебічної фізичної підготовки самбіста, широко використовуються на всіх етапах тренувального процесу. До них можна віднести вправи з інших видів спорту: веслування, плавання, та ін. З цією метою використовуються також туристичні походи.

Підгрупа допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму самбіста для подальшого поглибленого спеціального тренування. До них можна віднести різні вправи, які розвивають основні рухові якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та фізичні можливості самбістів. Використовуються: лазіння по ливні, вправи з штангою (поштовх і ривок); біг по сходах угору та вниз; ходьба, біг і стрибки, які виконуються на піску; біг 30 та 60 м; акробатичні вправи; стрибки на батуті; біг по пересіченій місцевості 1000-3000 м.

Спеціальні вправи передбачають виконання дій та рухів, які за формою, структурою та механізмом впливу на організм є найбільш

близькими до змагальних. Це окремі техніко-тактичні елементи та прийоми в цілому, що виконуються поза змагальною ситуацією (комплекси підвідних вправ, прийоми з інших видів спортивної боротьби). Для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань спеціальні вправи можуть виконуватися із зміненими біомеханічними характеристиками, які диктуються завданнями тренування.

Роль спеціальних засобів у тренуванні кваліфікованих самбістів надзвичайно велика. За їх допомогою усуваються технічні помилки. Для цього виділяються відстаючі елементи прийомів, які неодноразово повторюються із збільшенням зусиль чи швидкості - залежно від характеру помилки. Так, для ліквідації розповсюдженої помилки при кидках вперед фаза виведення з рівноваги неодноразово повторюється з партнерами різних вагових категорій. При цьому акцент робиться на максимальний силовий вплив. Спеціальні вправи є ефективним засобом підвищення рівня діяльності основних функціональних систем організму, які забезпечують досягнення результатів у цьому виді спорту.

До складу змагальних засобів входять комбінації техніко-тактичних дій (ТТД), їх варіанти або окремі технічні дії, що виконуються відповідно до діючих правил змагань у самбо.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм самбістів. Підгрупу конструктивних засобів складають: спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження (зал для занять, килими, гімнастичні споруди та прилади, наочне оформлення). До наступної підгрупи входять різні тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки самбістів. За даними наукових досліджень, використання в тренуванні спортсменів різних тренажерів підвищує ефективність цього процесу на 30-45%. Найпростішими тренажерними пристроями, які широко застосовуються провідними самбістами світу, є гумові бинти та джуги.

Контрольні засоби відіграють значну роль у підвищенні якості процесу спортивного тренування. До них відносяться комплексні вимірювальні прилади, які дозволяють діагностувати рівень функціонування важливих систем організму спортсмена та в сумі визначають його готовність до активної змагальної діяльності.

Залежно від рівня підготовленості самбістів та конкретних завдань спортивного удосконалення тренер розробляє комплекси вправ у підгрупах. Їх застосування забезпечує оптимальну готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Суворих меж, які б відокремлювали підгрупи основних засобів, не

існує. Проте між спеціальними та загальними є принципова різниця щодо форм і механізму впливу на організм самбіста. Крім того, вправи кожної підгрупи можуть суттєво відрізнятися за рівнем наближеності або віддаленості від змагальних, тобто більшою чи меншою мірою їм відповідати.

Використання основних засобів перших трьох підгруп дозволяє керувати ефектом їх впливу на організм самбіста. Він може бути інтегральним, частковим або локальним. У першому випадку до роботи залучається більш 2/3 всіх значних м'язів, у другому - від 1/3 до 2/3, у третьому - до 1/3. Використання вправ різного характеру та впливу на організм дозволяє вирішувати широкий спектр педагогічних завдань. Засоби загального впливу забезпечують узгодженість роботи основних функціональних систем та механізмів організму, його рухових та вегетативних можливостей. Вправи часткового та локального впливу дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі ланки та системи організму спортсмена, "підтягувати" відстаючі до запланованого рівня.

Способи використання вправ для вирішення завдань навчально-тренувального процесу називаються методами. Методи спортивного тренування поділяються на три основні групи: мовні, наочні та практичні. До першої групи відносяться: розповідь, пояснення, лекція, розмова, аналіз та обговорення. Ефективність їх підвищується при використанні вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень. До другої - показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми, електронні ігри, світлові, звукові та механічні прилади, у тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком). Третя група - практичні методи. Їх можна поділити на дві підгрупи. До першої підгрупи входять методи, спрямовані на оволодіння технікою та тактикою самбо, до другої - спрямовані на розвиток та удосконалення рухових якостей. З цією метою використовуються методи безперервного та інтервального тренування. У цій підгрупі також широко застосовуються ігровий та змагальний методи.

Темп вправ у режимі безперервного та інтервального методів тренування може бути постійним або змінним. Набір тренувальних методів, які відповідають завданням заняття, забезпечує неоднаковий за характером вплив на організм самбіста.

У практиці підготовки самбістів широко використовуються різні модифікації та інтерпретації зазначених методів. Це дозволяє урізноманітнювати тренувальний процес і створювати передумови для активного зростання функціональних можливостей самбістів. Розвиток фізичних якостей на етапах багаторічної підготовки досягається шляхом використання різних методів тренування.

Особлива роль у підвищенні енергозабезпечення тренувальної роботи в самбо надається інтервальному методу. Інтенсивність і тривалість повторної роботи при інтервальному тренуванні повинні відповідати перебігу обмінних процесів в анаеробних умовах: вправи виконуються 1 хв. з відпочинком 45-90 с.

Протягом першої хвилини відпочинку після навантаження анаеробного характеру підвищується активність ряду фізіологічних функцій, активізується діяльність кровотворної та дихальної систем. Обмінні процеси сприяють усуненню кисневого боргу, який є наслідком діяльності в анаеробних умовах. До початку середини другої хвилини максимальних значень досягає ударний об'єм серця, потім він знижується. Таким чином, для створення сприятливих умов для підвищення ударного об'єму серця припускається повторна робота в межах 45-90 с.

Спортивне тренування в самбо проводиться на засадах двох груп принципів. Перша група - загальні принципи дидактики: науковість, виховний характер навчання, свідомість та активність, систематичність і послідовність, наочність, доступність, міцність, індивідуальний підхід. Другу, основну групу складають спеціальні принципи тренування. Вони розкривають об'єктивні зв'язки між завданнями, засобами, методами тренування та відповідними реакціями організму самбіста, замикають у собі закономірні залежності між структурними елементами тренувального процесу. До них відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості підвищення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення

та адаптація в процесі спортивного тренування

Навантаження в самбо визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній - вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм - такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності) або окремих їх складових (аеробних та анаеробних, алактатних і лактатних

можливостей та ін.).

Величина навантажень визначається переважно обсягом виконаної роботи та ступенем впливу на організм самбіста. Її оцінюють за тривалістю відновлення працездатності. Після значних та особливо великих навантажень відновлювальні процеси в організмі завершуються за декілька діб. Непомірні навантаження - результат помилок у плануванні навантажень великої величини.

Велике навантаження виникає в наслідок тривалої роботи високої інтенсивності, характеризуються глибоким стомленням та наявністю фазових змін функціональних показників. Для визначення моменту припинення роботи враховуються спрямованість роботи, характер вправ та підготовленість самбіста.

Значне навантаження викликає суттєві функціональні зміни в організмі спортсмена. На відміну від великого навантаження воно не призводить до глибокого зниження працездатності, оскільки в кінці заняття вправи виконуються в фазі прихованого стомлення. Значне навантаження можна отримати при виконанні 70-80% обсягу роботи великої величини.

Середнє навантаження складає біля 50% роботи, характерної для великого навантаження. Як правило, воно не викликає в організмі зрушень, які виникають при схованому або відвертому стомленні.

Мале навантаження відповідає 20-30% великого, не викликає суттєвого стомлення та значно підвищує активність різних систем організму.

Надмірне навантаження - результат сумарного впливу декількох великих навантажень, невірно спланованих у мікроциклі, призводить до пригнічення функції серцевого м'яза, викликаного гострою серцевою недостатністю та порушенням коронарного кровообігу.

Під впливом м'язової діяльності змінюється стан працездатності, який носить фазовий характер: перед тренувальним заняттям - передробоче збудження, потім - впрацьовування, стійкий стан, компенсоване та наявне стомлення. Після виникнення стомлення закономірні наступні фази: відновлення, понадвідновлення та повернення до вихідного рівня працездатності. Спочатку відновлюються можливості киснево-транспортної та нервової систем, потім - систем енергозабезпечення та м'язової діяльності.

Під адаптацією розуміють здібність організму пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Для спорту особливий інтерес мають пристосувальні реакції організму людини до екстремальних ситуацій змагальної діяльності. Адаптація розуміється і як процес, і як результат. Пристосувальні реакції організму самбіста бувають терміновими та тривалими, природженими та придбаними. Збільшення частоти дихання,

перерозподіл кровотоку, підвищення порогу слухового сприйняття та частоти серцевих скорочень, які виникають як наслідок тренувальних впливів на організм, відносяться до терміново-природжених реакцій. За допомогою фізичних вправ вони можуть тільки змінюватися. Термінові придбані реакції взагалі виникають тільки в процесі навчання та тренування. Прикладом може бути здібність спортсмена засвоювати чисельні складні ТТД самбо та відтворювати їх в умовах змагань.

Тривалі адаптаційні реакції - результат поступового, довгого або суттєвого впливу на організм конкретних подразників чи багаторазового повторення термінової адаптації. Наслідком цього є перехід організму спортсмена з вихідного стану в запланований. Перехід організму зі стану термінової адаптації до тривалої є стрижньовим моментом процесу тренування. Стан тривалої адаптації організму самбіста підтверджує ефективність тренувальних впливів.

Прикладом термінової адаптації може бути реакція організму на виконання поодинокого фізичного навантаження. Термінові пристосувальні зміни в організмі поділяються на три стадії: перша - активізація діяльності функціональної системи, яка лімітує виконання конкретної роботи; друга - її стабілізація; третя - порушення балансу між запитом та його задоволенням через стомлення нервових центрів і вичерпання вуглеводних ресурсів організму.

При формуванні тривалої адаптації беруться до уваги чотири стадії: перша - систематична мобілізація функціональних ресурсів організму; друга - інтенсивний перебіг структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах; третя - стійка тривала адаптація; четверта - зношування елементів функціональної системи (наслідок помилок у плануванні навантажень).

Ефективна побудова тренування відповідає першим трьома стадіям тривалої адаптації організму.

1.3. Зміст різних сторін підготовки самбіста

Розрізняють шість основних сторін підготовки самбістів: технічну, тактичну, психологічну, фізичну, інтелектуальну та інтегральну.

Технічна підготовка - процес оволодіння самбістом системою рухів (техніки самбо) з метою досягнення високих спортивних результатів. Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною.

Існує пряма залежність між кількістю прийомів, якими володіє самбіст, та ефективністю тактичних завдань, що потрібно вирішувати у процесі варіативної змагальної діяльності. На зміст технічної підготовки самбіста

суттєво впливають розвиток тактики в цьому виді єдиноборств та правила змагань.

У процесі технічної підготовки спортсмен опановує базові та допоміжні прийоми та дії.

Прийоми - це спеціалізовані положення та рухи самбіста, що виконуються у позазмагальних ситуаціях, дії - один або декілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Базові прийоми та дії - це обов'язковий обсяг технічної підготовки самбіста, допоміжні - елементи окремих рухів, які є результатом творчої роботи спортсменів. Вони характеризують їх індивідуальні особливості.

Розрізняють три основні рівні процесу технічної підготовки - формування рухових уявлень, умінь та навичок. Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматичність.

Критерієм тактичної підготовленості є результативність техніки. Ураховують п'ять показників результативності: ефективність, стабільність, варіативність, економічність і мінімальна тактична інформованість для суперника.

Тактична підготовка самбіста - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами (індивідуальною та командною) та засобами їх реалізації в умовах змагань.

Структуру тактичної підготовки в самбо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому.

Тактичні знання самбіста - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку, тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення самбіста - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому тактичному напруженні.

Зміст тактики ведення змагальної діяльності у самбо складають засоби тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки. Їх можна поділити на чотири групи:

спрямовані на виникнення у суперника захисної реакції - загрози, сковування, виведення з рівноваги;

спрямовані на виникнення у суперника атакуючої реакції (виклик);

спрямовані на відсутність або послабленість реакції суперника - повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик;

спрямовані на застосування переважно силового впливу.

Показниками якості процесу тактичної підготовки є активність (АТД)

та ефективність (ЕТД) тактичних дій. АТД реалізується тактикою безперервних та епізодичних атак, ЕТД забезпечується здібністю самбіста до передбачення змагальних ситуацій.

Психологічна підготовка самбіста - це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психічної підготовленості.

Вольова підготовленість самбіста включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань ТТД та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення (антиципації) дій на килимі та за його межами; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку.

Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості самбіста.

У сучасній системі психологічної підготовки самбістів, крім вольової та спеціальної психічної підготовленості, виділяють такі блоки: формування мотивації до занять самбо; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами.

Формування мотивації - дії, які спрямовані на збереження потреби спортсменів удосконалювати свою майстерність протягом тривалого часу. Важливим моментом цього процесу є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість процесу тренування й змагання, у другому - на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних самбістів світу, як правило, реалізується в трьох основних напрямках: на якість процесу удосконалення; на перемогу; на можливість програшу. Залежить це від етапу тренування, кваліфікації та підготовленості спортсменів, рангу змагань і складу їх учасників.

Фізична підготовка самбіста - процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Залежно від застосовуваних засобів розрізняють загальну (ЗФП), допоміжну (ДФП) та спеціальну (СФП)

фізичну підготовку.

ЗФП вирішує завдання розвитку різних рухових якостей, які опосередковано сприяють досягненням у самбо. ДФП створює функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей самбіста. СФП дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки самбо.

Силова підготовка самбіста вирішує такі завдання: розвиток основних силових якостей (максимальної та швидкісної сили, силової витривалості); збільшення активної м'язової маси; зміцнення тканин (з'єднувальних та опорних); гармонізація форми тіла. Рівень розвитку сили є передумовою для удосконалення швидкості, спритності та гнучкості самбіста.

Методи розвитку силових якостей в самбо: ізометричний (в основі - напруження без зміни довжини м'язів); концентричний (одночасне напруження та скорочення м'язів); пліометричний (створює у м'язях потенціал напруження); ізокінетичний (робота з великим напруженням); перемінних опорів (з використанням тренажерів).

Швидкість (швидкісні можливості) самбіста - це сукупність функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існують дві форми їх прояву - елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) та комплексні (проявлення швидкісних можливостей в складних рухових актах). Прикладом комплексних форм прояву цих якостей в самбо є кидки, виведення з рівноваги та ін. Їх рівень забезпечується розвитком елементарних форм швидкості в сукупності з іншими фізичними якостями та техніко-тактичною підготовленістю.

Витривалість самбіста виявляється у здібності ефективно виконувати роботу при зростаючому стомленні. Рівень витривалості лімітується: енергопотенціалом систем організму, адаптованих до специфіки самбо; якістю техніко-тактичних навичок; психічними можливостями.

Гнучкість у самбо - це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів самбіста. Для того, щоб визначити амплітуду рухів в окремих суглобах, використовують поняття "рухливість".

Гнучкість самбіста суттєво впливає на рівень його досягнень. Специфіка рухів у самбо вимагає від спортсмена комплексного проявлення фізичних і психічних якостей та здібностей, непередбачених за своєю складністю та динамікою поз і положень.

Недостатня гнучкість нерідко буває причиною втрачання якості навчання ТТД, зниження рівня внутрішньом'язової та міжм'язової координації, економічності рухів, що часто призводить до травм та пошкоджень опорно-

рухового апарату самбіста.

Чинники, що визначають рівень гнучкості: еластичні властивості м'язів, шкіри, підшкірної основи та з'єднувальної тканини; ефективність нервової регуляції скорочення м'язів; об'єм м'язів, які беруть участь у рухах; особливості побудови суглобів.

Ступінь гнучкості залежить від статі спортсмена, вікових показників та зовнішнього середовища. У хлопчиків і чоловіків вона нижче, ніж у дівчат і жінок. З віком її рівень знижується.

Підвищує (до 20%) гнучкість інтенсивна розминка. Аналогічний ефект досягається шляхом темпового впливу. Зловживання вправами, спрямованими на розтягування зв'язок та суглобних капсул, веде до стабілізації рівня гнучкості та травм.

До основних вимог до компонентів навантаження (їх потрібно враховувати під час розвитку гнучкості) відносяться: характер та особливості чергування вправ; тривалість вправ (кількість повторів - 10-25с); темп рухів (повільний); величина обтяження (до 50%); інтервали відпочинку (від 10-15 с до 2-3 хв.).

Спритність самбіста (координаційні здібності) - це спроможність швидко, точно, цілеспрямовано та економічно вирішувати складні рухові завдання, що виникають на килимі. До важливих чинників, які визначають рівень спритності самбіста, відносяться оперативний контроль параметрів рухів, виконуваних на килимі, та його аналіз. Ефективність цих операцій прямо залежить від рівня м'язово-суглобової чутливості. Підвищення останньої сприяє різноманітності тренувальних вправ, які підбираються у суворій відповідності до специфіки самбо: перекиди із зміною напрямку руху; стрибки з незвичних вихідних положень, які виконуються водночас з імітацією окремих ТТД та ін.

Структура координаційних якостей складається із здібностей засвоювати нові рухи, вміння оцінювати та керувати окремими характеристиками рухів, здібностей до імпровізації та комбінації рухів. Руховий запас найбільш ефективно забезпечується до 15-річного віку.

Координаційні здібності самбіста багатому в чому обумовлюються вмінням об'єктивно сприймати та оперативно перероблювати інформацію під час поєдинків. Ефективність керування своїми рухами тісно пов'язана з рівнем удосконалення спеціалізованих сприймань - почуття килиму, куртки, часу, простору, розвитку зусиль та ін.

Існує пряма залежність між темпами підвищення майстерності в сучасному спорті та рівнем інтелекту спортсмена. У самбо вона тим паче очевидна, оскільки у варіативних ситуаціях поєдинку спортсмену потрібно за доли секунди безпомилково вирішити різні завдання - до типових можна

віднести вибір і використання ефективної ТГД або комбінації (на думку фахівців, їх кількість у самбо досягає до 10 тис.).

Структуру процесу інтелектуальної підготовки самбіста складають: формування здібності до об'єктивного сприйняття та концентрації уваги; удосконалення пам'яті та ефективності розумових процесів; формування здібності до оперативної обробки інформації, прийняття рішення та його реалізація в умовах змагальної діяльності.

Рівень інтелектуальної підготовки самбіста визначається трьома основними чинниками: широтою погляду (світоглядом); знанням закономірностей спортивного тренування; здібностями до реалізації техніко-тактичних рішень у процесі змагань. Роль тренера - сприяти формуванню інтелектуальних можливостей самбіста на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Для цього широко використовується система спеціальних завдань та контроль за якістю їх виконання.

Інтегральна підготовка самбіста - це процес координації та реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, психічної, фізичної та інтелектуальної). Синтетичний підхід, спрямований на комплексне проявлення здібностей самбіста у специфічних умовах змагальної діяльності, - основне завдання інтегральної підготовки. Найбільш популярний засіб - різні за рівнем значення та педагогічними завданнями поєдинки.

До методичних прийомів підвищення ефективності інтегральної підготовки самбістів відносяться: полегшення умов змагальних поєдинків (використання спаринг-партнерів менших вагових категорій; проведення атакуючих ТГД у поєдинку з більш слабким суперником та ін.); ускладнення умов (поєдинки з більш сильним та великим за вагою суперником) боротьба на килимі, розміри якого більші або менші за припустимих правилами; проведення змагань у незвичних кліматичних умовах; інтенсифікація змагальної діяльності за рахунок підвищення щільності поєдинку (кількість використаних ТГД і комбінацій).

1.4. Структура тренувального процесу

Сучасною спортивною практикою обґрунтована структура тренувального процесу, яка являє собою відносно стійкий порядок його компонентів (частин, сторін), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

У спортивному тренуванні розрізняють три основні рівня. Перший - мікроструктурний. До нього належать структури окремих тренувальних занять, мікроциклів та їх сукупностей. Другий рівень - мезоструктурний.

Його складають структури, до яких відносяться системи мікроциклів, мезоциклів. Третій - макроструктурний. В нього входять структури макроциклів та їх періодів, річних і багаторічних циклів спортивного тренування.

Багаторічна спортивна підготовка у самбо проводиться по етапах, кожний з яких включає в себе декілька річних циклів, що складаються (залежно від кількості відповідальних змагань) з декількох макроциклів (частіше 2-3). Винятком є одноциклова структура річної підготовки юних самбістів.

Макроцикли складаються з періодів - підготовчого та змагального. Третій період - перехідний, як правило, планується один (завершальний). Підготовчий період прийнято поділяти на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий; змагальний - на чотири: попередньої та безпосередньої підготовки до змагань, змагальний та післязмагальний.

Протягом періодів макроциклу стан спортивної форми формується у першому періоді, стабілізується - у другому, тимчасово втрачається - в третьому.

Заняття у самбо, як правило, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Залежно від вирішуваних у процесі тренування завдань використовуються такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Мікроцикли у спортивному тренуванні бувають утягуючі, ударні, підвідні, відновлювальні та змагальні. Частіше використовуються тижневі, хоча нерідкі й мікроцикли тривалістю від 3-4 до 10-14 днів.

Тривалість мезоциклів знаходиться у межах 3-6 тижнів. Найбільш поширені чотирьохтижневі мезоцикли. Типи мезоциклів: утягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні.

Усі структурні утворення процесу спортивної підготовки самбістів незалежно від їх рівня (мікро, мезо та макро) можна класифікувати за трьома основними критеріями: вирішення в них педагогічних завдань; спрямованість основного обсягу роботи; величина сумарних навантажень.

1.5. Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки у самбо

Для раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки потрібні знання вікових особливостей організму самбістів. Це дозволяє тренеру уникнути грубих помилок під час підбору засобів і методів тренування, адекватних віку його підопічних.

У сучасній практиці спорту прийнято розрізняти три основні вікові

перспективних самбістів проводиться комісією школи. При комплектуванні груп визначається схильність кожного учня до певного типу змагальної діяльності. Підставою для цього є результати педагогічного спостереження тренера протягом періоду початкової підготовки та висновки комісії з комплектування навчальних груп.

З-поміж варіантів, які характеризують особливості ведення змагальної діяльності в самбо, виділяють три основних типи:

	Чинники досягнення переваги
Комбінаційний	Швидкісно-силові здібності
Темповий	Спеціальна витривалість
Силовий	Силова витривалість

З урахуванням схильності до проявлення тих або інших якостей, що будуть визначати в майбутньому ефективність манери ведення змагальної діяльності, слід комплектувати навчально-тренувальні групи. Розподіл учнів по групах, які відрізняються специфічними особливостями, дозволяє будувати для кожної з них свої програми навчально-тренувальної підготовки.

До груп спортивного удосконалення зараховуються самбісти, які з успіхом закінчили навчально-тренувальну підготовку, були наполегливими під час оволодіння технікою й тактикою самбо, спрямовували свої зусилля до подальшого підвищення рівня майстерності, а також перенесення сучасних режимів тренувальної роботи.

Групу вищої спортивної майстерності складають самбісти, які досягли високих результатів на чемпіонатах країни та за її межами, а також спортсмени, які за своїми потенціальними можливостями можуть це зробити в майбутньому. Загальні вимоги комплектування груп подані у табл. 1.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнення навчальних груп

Рік навчання	Мінімальна кількість		Вимоги до спортивної підготовки
	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
1	2	3	4
Групи початкової підготовки			
1-й	16	6	Виконати нормативні вимоги
Більше 1	14	8	III юн. розряд
Навчально-тренувальні групи			
1-й	10	12	II юн. розряд
2-й	10	14	I юн. розряд
3-й	8	18	III розряд
Більше 3	8	20	II розряд

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Групи спортивного удосконалення			
1-й	6	24	I розряд
2-й	5	26	I розряд, КМС
Більше 2	5	28	КМС
Групи вищої спортивної майстерності			
Увесь термін	4	32	МС, МСМК

Критерії відбору

Групи початкової підготовки. Попередня підготовка (6 міс.): бажання займатися самбо; стан здоров'я - відсутність протипоказань. Навчальна підготовка: показники схильності за результатами тестових випробувань.

Навчально-тренувальні групи: показники перспективності за результатами тестових випробувань.

Групи спортивного удосконалення: відсутність протипоказань щодо об'ємної та напруженої роботи; цілеспрямованість у процесі тренування; відповідність віку відносно часу досягнення спортивних результатів.

Групи вищої спортивної майстерності: відсутність протипоказань щодо подальшого тренування; цілеспрямованість у досягненні максимальних результатів; 1-5-те місце на чемпіонаті України.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Первинний відбір

У спортивних єдиноборствах перспективним напрямком відбору є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку, що відбирати учнів доцільно у 5-му класі загальноосвітньої школи. Відбір, проведений до 11 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався. Інколи юнаки та дівчата приходять займатися самбо в пізнішому віці. Тому передбачені нормативи тестових випробувань фізичної підготовленості учнів під час початкового відбору не тільки для 10-11-річних, але й для старших вікових груп.

При відборі учнів до груп з самбо важливо враховувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, які наближені до специфіки самбо.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового "перенесення" будови та форми тіла, гнучкості,

латентного часу рухової реакції, витривалості, швидкісно-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної ЧСС.

При вирішенні завдань відбору до груп початкової підготовки самбістів (проводиться після 6-місячної попередньої підготовки) використовується методика, яка ґрунтується на аналізі медичних та антропометричних показників, визначенні мотивації, проведенні педагогічних спостережень, виявленні схильності до проявлення якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші досягнення спортивних успіхів, а також вивченні особливостей функціонування організму.

Лікарсько-медична характеристика самбіста-початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять самбо.

Сприятливі *антропометричні дані* характеризуються зовнішніми та загальними показниками схильності до занять самбо: наприклад, різниця більш ніж на 100 см між зростом та масою тіла (табл. 2).

Визначення мотивації. Дослідження, проведені за участю самбістів високого класу, свідчать, що спортивний успіх у цьому виді спорту залежить від характеру мотивації. Знання мотивів дозволяє тренеру визначити схильність підлітка до виду єдиноборств і, якщо це потрібно, вибрати інший вид спорту.

Для визначення мотивів спонукання використовують бесіду або опитування. Тренер задає питання, отримує на них відповіді та по них складає уявлення про мотивацію підлітка. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою.

Таблиця 2
Орієнтовні антропометричні показники самбістів (середні дані)

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
11 - 12	142 - 147	35 - 38
13 - 14	151 - 158	41 - 47
15 - 16	164 - 169	54 - 59

Орієнтовні питання:

1. Що привело тебе до самбо?
2. Що в самбо тобі над усе подобається?
3. Що ставиш собі за мету, приступаючи до занять самбо?
4. Що відчуваєш, якщо: а) розпочата справа виконана успішно? б) трапилась невдача?
5. Якими якостями потрібно володіти для досягнення успіху, в тому числі спортивного?

Мотивація

Прізвище, ім'я	Оцінка відповідей, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Педагогічні спостереження. Показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка. Поведінка: трохи збуджена - 5; дуже збуджена - 4; пригнічена - 3; апатична - 2. Рухи: впевнені - 5; не впевнені - 4; уповільнені - 3; некоординовані - 2. Забарвлення шкіри: нормальне - 5; незначне почервоніння - 4; значне почервоніння - 3; блідість - 2.

Педагогічні спостереження

Прізвище, ім'я	Оцінка показників, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Визначення схильності до проявлення якостей та здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкісно-силові якості, здібність виконувати короткочасну та високоінтенсивну роботу, гнучкість.

Рівень проявлення швидкісно-силових якостей в самбо залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати силовими, просторовими та часовими характеристиками рухів, а також орієнтуватися в незвичних обставинах, від психічних здібностей, сміливості, рішучості, наполегливості.

Орієнтовні показники, які характеризують схильність до проявлення швидкісно-силових якостей самбістів, подані в табл. 3-7.

Таблиця 3
Тест 1. Біг з високого старту на 30 м, с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10 - 11	4,8	5,4	5
	4,9	5,5	4
	5,0	5,6	3
	5,1	5,7	2
	5,2	5,8	1
12 - 13	4,5	5,1	5
	4,6	5,2	4
	4,7	5,3	3
	4,8	5,4	2
	4,9	5,5	1
14 - 15	4,2	4,8	5
	4,3	4,7	4
	4,4	4,6	3
	4,5	4,5	2
	4,6	4,4	1

Таблиця 4

Тест 2. Стрибок у довжину з місця, см
(Виконується на килимі: дві спроби, залік - за кращим результатом)

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал
10 - 11	185	165	5
	170	150	4
	155	135	3
	140	120	2
12 - 13	205	185	5
	190	170	4
	175	155	3
	160	140	2
14 - 15	225	205	5
	210	190	4
	195	175	3
	180	160	2

Таблиця 5

Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці), с

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10 - 11	8	5	5
	6	4	4
	4	3	3
	2	2	2
12 - 13	12	8	5
	8	7	4
	6	6	3
	4	5	2
14 - 15	16	11	5
	12	10	4
	10	9	3
	8	7	2

Таблиця 6

Тест 4. Підтягування на поперечці (кільцях) до рівня підборіддя, к-сть разів

Вік, років	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
1	2	3	4
10 - 11	10	6	5
	8	5	4

Продовження табл. 6

1	2	3	4
10-11	6	4	3
	4	3	2
12 - 13	13	8	5
	11	7	4
	9	6	3
	7	5	2
14 - 15	16	10	5
	14	9	4
	12	8	3
	10	7	2

Таблиця 7

Тест 5. Боротьба за оволодіння м'ячем. (Виконується на килимі з положення стоячи на колінах і з взаємним захватом м'яча: три випробування з визначенням кількості отриманих перемог)

Вік, років	Кількість перемог	Оцінка, бал
10 - 15	3	5
	2	4
	1	3
	0	2

Середній бал свідчить про рівень швидкісно-силових якостей самбістів і визначається за схемою:

Підсумки тестування рівня швидкісно-силових якостей самбістів

Прізвище, ім'я	№ тесту					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Існує взаємозв'язок між рівнем гнучкості та спритності. Тому показники гнучкості деякою мірою свідчать про схильність до проявлення координаційних здібностей.

Вправи на гнучкість та їх педагогічна оцінка:

Тест 1. Гімнастичний міст

	Оцінка, бал.
Крутий, виконується з положення стоячи	5
Крутий, виконується з положення лежачи	4
Середній, виконується з положення лежачи	3
Низький, виконується з положення лежачи	2

Тест 2. Нахил вперед

	Оцінка, бал.
З торканням грудьми та головою колін (коліна прями)...	5
З торканням головою колін	4
Без торкання головою колін	3
Без торкання головою колін (коліна зігнуті)	2

Схема для визначення рівня гнучкості самбіста:

Підсумки тестування

Прізвище, ім'я	№ тесту, бал.					Загальна оцінка, бал.	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Про схильність до виконання роботи в умовах кисневого боргу можна судити за тривалістю затримки дихання. Після глибокого вдиху, видиху з наступним глибоким вдихом дихання затримують. Тривалість затримки дихання дозволяє визначити схильність до проявлення швидкісної витривалості. Випробування повторюють тричі з інтервалами відпочинку. Реєструють кращі показники (табл. 8).

При визначенні схильності до занять самбо враховують лікарсько-медичні та антропометричні показники.

Таблиця 8

Показники схильності до виконання короткочасної та інтенсивної роботи (проба із затримкою дихання)

Вік, років	Час, с	Оцінка, бал
10 - 11	60 і більш	5
	59 - 55	4
	54 - 50	3
	49 і менш	2
12 - 13	70 і більш	5
	69 - 65	4
	64 - 60	3
14 - 15	59 і менш	2
	69 і більш	5
	68 - 65	4
	64 - 60	3
	59 і менш	2

Для підбиття підсумків спортивного відбору рекомендується наступна схема тестових випробувань:

Підсумки первинного відбору за результатами тестування.

Прізвище, ім'я	Результати тестування, середній бал					Загальна оцінка, бал.	Загальний середній бал.
	Мотивація	Педагогічне спостереження	Швидкісно-силові здібності	Гнучкість	Спроможність до короткочасної та інтенсивної роботи		

Спортивний відбір у самбо проводиться на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі - первинний відбір (від 2-3 до перших 6 міс.); на другому та третьому - попередній та проміжний; на четвертому та п'ятому етапах - основний та заключний відбір.

3.2. Особливості планування підготовки

Завдання: поглиблення інтересу до занять самбо та формування спортивної працездатності; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в самбо; вивчення основних ТТД самбо; ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм самбістів.

Спрямованість - оздоровче-різномісна. Співвідношення тренувальних засобів подано в табл. 9.

Таблиця 9

Динаміка тренувальних засобів у групах початкової підготовки з самбо, %

Засоби тренування	Рік навчання	
	1-й	2-й
Загальні (загальнопідготовчі)	50	48
Допоміжні	40	40
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	5	7
Змагальні	5	5

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спортивної боротьби та різних видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування та ін. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять.

Широко використовуються мовні та наочні методи тренування. З поміж практичних методів найбільш часто застосовуються ігрові (табл. 10). Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Таблиця 1

Співвідношення практичних методів тренування у групах початкової підготовки з самбо, %

Методи тренування	Рік навчання	
	1-й	2-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки самбо	20	25
Спрямовані на розвиток фізичних якостей	10	10
Ігрові	70	60
Змагальні	-	5

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік - 4; 2-й - 6.

Навантаження в занятті визначається шляхом множення часу роботи (у хв.) на показник її інтенсивності за ЧСС (табл. 11).

Таблиця 11

Напруження (інтенсивність) тренувальної роботи, у. о.

Рівень інтенсивності	Бал	ЧСС	
		за 10 с	за 1 хв.
IV	8	32	192
	7	30 - 31	180 - 186
III	6	28 - 29	168 - 174
	5	26 - 27	156 - 162
II	4	24 - 25	144 - 150
	3	22 - 23	132 - 138
I	2	20 - 21	120 - 126
	1	18 - 19	108 - 114

У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття з середніми та малими навантаженнями. Для практичного використання вони подані на чотирьох основних рівнях (табл. 12).

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням загальнопідготовчих та допоміжних засобів (див. табл. 9).

Таблиця 12

Орієнтовні сумарні навантаження у групах початкової підготовки з самбо, у. о.

Рівень навантажень	Рік навчання	
	1-й	2-й
IV	200 - 220	210 - 230
III	160 - 170	170 - 180
II	100 - 110	110 - 120
I	70 - 80	80 - 90

Завдання всебічної фізичної підготовки вирішуються за допомогою загальнопідготовчих засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та самбо зокрема. З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом - гнучкості, спритності та швидкості рухів. Вікові особливості організму молодших школярів вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили, і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно декілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тому розробляються спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-10, 10-20 хв.

Розвиток спритності відбувається в міру вивчення та повторення ТТД, оскільки арсенал самбо надзвичайно різноманітний. Разом з тим ефективність технічної підготовки буде значно вищою в разі широкого використання вправ (з інших видів спорту та спортивних єдиноборств), різних за координаційною складністю. Особливо популярні спортивні та рухливі ігри.

Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з переминою напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла та ін.

При розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рівень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи шиї, рук, тулуба, спини, задніх ділянок стегон та ін. Вік юних самбістів вимагає виключення вправ статичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення.

З метою розвитку у починаючих самбістів витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, різні за формою, структурою та механізмом впливу на організм. З урахуванням зазначених характеристик загальнопідготовчі засоби, які використовуються в заняттях новачків, значно відрізняються від таких в інших видах спорту. Тут також використовуються ігрові вправи з елементами технічних прийомів самбо. Дуже важливо урізноманітнювати вихідні положення, умови виконання технічних прийомів, використовувати технічні прийоми в обидва боки, акцентувати увагу на атакуючий варіант без обмежень, враховувати індивідуальні морфоструктурні особливості; не стабілізувати структуру виконання технічних дій.

Паралельно з вивченням техніки відбувається навчання тактики самбо. Наприклад, прийом, що вивчається, характеризується з тактичних позицій: коли, де, як та ким використовується; передумови використання; оцінки суддів за якість виконання; проти яких суперників найчастіше використовується та ін. Таким чином, в міру вивчення техніки самбіст-початківці знайомляться з правилами змагань.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять самбо. Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття починаючих самбістів. Велику роль тут відіграють особистість тренера, довіра до нього дітей.

Вчинки та поведінка вихователя повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, упевненим, уважним, чемним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відношення з товаришами та іншими людьми) - запорука якості психологічної підготовки починаючого самбіста та ефективної виховної роботи тренера.

Побудова навчально-тренувального процесу. Річна підготовка - практично суцільний процес тренування без розподілу його на періоди. У ньому відсутня цілеспрямована підготовка до змагань - отже, не використовується змагальний період. Мікро- та мезоструктурні утворення не чітко виражені, вирішують навчально-тренувальні завдання. Сумарні

навантаження занять та інших структурних утворень - малі та середні. У цілому використовуються заняття комплексної спрямованості, які дозволяють не перевантажувати психічну сферу юних самбістів, сприяють створенню позитивного емоційного фону, забезпечують різнобічний вплив вправ на організм. По закінченні річної підготовки проводяться контрольні змагання. Їх зміст та правила - спеціальні. Наприкінці річної підготовки, як правило, плануються 2 міс. відпочинку.

3.3. Змагальна практика

Змагання для починаючих самбістів передусім вирішують наступні основні завдання: підтвердження схильності до виду спорту, вибраного предметом спеціалізації; виявлення перспективності щодо спортивних успіхів у майбутньому; підбиття підсумків навчально-тренувальної підготовки протягом року тощо.

Завдання змагань визначають зміст, порядок організації та проведення, а також їх критерії.

З основних вимог до змагальних програм обов'язковими є: багатоборство; можливість оцінки здібностей, які визначають спортивні досягнення в самбо; позитивний (святковий) емоційний фон.

Орієнтовна програма змагань наприкінці першого року занять

Перший день

1. Демонстрація стійок, дистанцій та рухів.
2. Демонстрація засобів страховки та самостраховки.

Кидки:

1. Демонстрація ТТД (імітація на місці).
2. Демонстрація ТТД (імітація під час пересування).
3. Демонстрація ТТД (із спаринг-партнером на місці).
4. Демонстрація ТТД (із спаринг-партнером під час пересування).

Боротьба лежачи (виконується із спаринг-партнером):

1. Демонстрація ТТД (утримань).
2. Демонстрація ТТД (переворотів).
3. Демонстрація ТТД (больових прийомів).

Якість виконуваних прийомів оцінюється за п'ятибальною системою.

Другий день

1. Біг з високого старту 30 м.
2. Стрибок з місця в довжину.
3. Утримання ніг у положенні кута (90°) з вису на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці).
4. Підтягування на поперечці (кільцях) до рівня підборіддя.

5. Боротьба за оволодіння м'ячем (виконується на килимі стоячи на колінах із взаємним захватом м'яча).
6. Гімнастичний міст.
7. Проба із затримкою дихання.

Під час оцінки якості виконання вправ використовується методика, яка описана в розділі 3.1.

Орієнтовна програма змагань наприкінці другого року занять

Перший день

1. Демонстрація кидків (із спаринг-партнером під час пересування без та з протидіями - 25-50% максимальної).
2. Навчальний двобій (тривалість 1,5-2 хв.; ступінь протидій 25-50% максимальної).
3. Тренувальний двобій (тривалість 2/3 затвердженої офіційними правилами змагань).

Перша та друга вправи оцінюються за п'ятибальною системою. У тренувальному двобії визначається переможець. Крім того, кожен учасник отримує педагогічну оцінку за п'ятибальною системою.

Другий день

1. Біг 30 м.
2. Біг 60 м.
3. Стрибок у довжину.
4. Утримання кута (90°) з вису.
5. Підтягування.
6. Боротьба лежачи (навчальний двобій - 1,5-2 хв.).
7. Боротьба лежачи (тренувальний двобій тривалістю 2/3 вказаної в правилах змагань).
8. Гімнастичний міст.
9. Проба із затримкою дихання.

Результати змагань у кожній вправі заносяться у зведений протокол з визначенням середнього балу та результатів двобою.

3.4. Контроль фізичної та технічної підготовленості

Контроль є складовою системи підготовки починаючих самбістів, здійснюється не рідше 2 разів протягом року. Його мета - оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом вирішення різних завдань. З-поміж основних - комплексне медичне обстеження та контроль підготовленості учнів (табл. 13).

Контроль рівня підготовленості починаючих самбістів

№	Тест	Методичні вказівки
1	2	3
Фізична підготовленість		
Швидкісні здібності		
1.	Біг 30 м, с	З високого старту
2.	Кидки протягом 10 с, к-сть разів	Стандартний прийом, з партнером без опору
3.	П'ять кидків, с	Темп максимальний
Силові якості		
1.	Стрибок у довжину, см	З місця (на килимі)
2.	Утримання ніг у положенні кута 90°, с	З вису на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці)
3.	Стрибок угору, см	З місця (на килимі, у стінки з градацією відстані)
4.	Підтягування на поперечці (кільцях), к-сть разів	До рівня підборіддя
5.	Боротьба за оволодіння м'ячем, к-сть разів	Стоячи на колінах (за сигналом тренера)
6.	Кистьова динамометрія, кг	Максимальне зусилля лівої та правої рук
Витривалість		
1.	Біг 400 м, хв. с	На стадіоні або за містом (у лісі)
2.	Кидки манекена 2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартний прийом
3.	Кидки партнера 3 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартний прийом
Гнучкість, бал.		
1.	Гімнастичний міст	На килимі
2.	Борцівський міст	На килимі
3.	Нахил вперед	Стоячи на килимі
4.	Нахил вперед	Стоячи на гімнастичній лаві
5.	Підйом ноги (п'яти) до голови (за голову)	Сидячи на килимі, захватом ступні (лівої, правої ноги) руками зсередини
Координаційні здібності		
1.	Комплекс вправ	Загального та допоміжного характеру (10-12), складаються тренером, виконуються разом

3.5. Організаційно-методичні рекомендації

У програмі викладаються основні види захватів, найбільш поширені в сучасній боротьбі самбо.

З чисельними варіантами захватів, які виконуються за тулуб, шию, руки та ноги в сполученні із захватами за одяг, самбісти ознайомлюються в процесі навчання. Вивчаються атакуючі захвати, захисні та захвати, які використовуються для відповідних атак.

Послідовність навчання технічних прийомів ґрунтується на принципах безпеки та легкості падіння від кидка. Спочатку вивчаються прийоми, падіння від яких найбільш прості, потім, в міру вивчення більш складних прийомів, ускладнюється, відповідно, й падіння від них.

Для забезпечення різнобічної технічної та тактичної підготовки самбістів учні вивчають кидки у такій послідовності: 1-й (кидок з групи) - суперник тягне, 2-й - заходить вбік, 3-й - напирас та ін.

У прийомах "стійка-кидки" самбісти спочатку вивчають зазначені технічні прийоми основних груп кидків, у подальшому - їх варіанти.

Під час опису окремих варіантів кидків захвати, які використовуються для їх виконання, указуються не завжди. У таких випадках потрібно застосовувати види захватів, зазначених в основній групі.

Прийоми боротьби лежачи пропонуються в порядку їх вивчення. Визначеним групам утримань та переворотів відповідають використовувані в даних ситуаціях больові прийоми. Щоб запобігти повторень в описі прийомів, больові прийоми, які використовуються в різних положеннях, вдруге не вказуються.

Проте при вивченні засобів утримань та переворотів у різних положеннях потрібно повторити всі можливі варіанти больових прийомів.

Основний упор при навчанні боротьби самбо потрібно робити на правильне та чітке виконання запропонованих технічних прийомів в атаці. З цією метою захисти та відповідні прийоми тренером пропонуються пізніше - за 1,5-2 міс. до участі новачків у перших змаганнях.

Передчасне ознайомлення починаючих самбістів із захистами та відповідними діями на атаку суперника може відбитися на якості використання у подальшому вивчених прийомів, викличе до них (на початку навчання) небажаний психологічний бар'єр.

Під час опису боротьби лежачи, щоб уникнути повторень, перевороти та больові прийоми вдруге в різних положеннях не вказуються. Проте при навчанні техніки й тактики боротьби лежачи раніш вивчені прийоми потрібно повторити в інших положеннях.

3.6. Основний програмний матеріал (техніка)

Стойка самбіста: фронтальна, права, ліва, пряма, зігнута.

Дистанції: поза захвату, дальня, середня, ближня, впритул.

Пересування: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад.

Захвати: двобічні - рукава та закоту, рукава та поясу спереду, рукава та поясу ззаду, рукавів, однойменних закотів, різнойменних закотів; однібічні - рукава та однойменного закоту, рукава та поясу спереду (однойменного боку), рукава та поясу ззаду (однойменного боку), поясу та закоту (однойменного боку), рукава, закоту.

Самостраховка при падінні: на бік (лівий та правий), на спину, на груди. Вихідні положення щодо вивчення падінь: сидячи на килимі, з повного присіду, із напівприсіду, з стійки.

Самостраховка при падінні через партнера: стоячи до партнера спиною, обличчям, лівим та правим боками.

Самостраховка при падінні через руку партнера - вправо та вліво.

Самостраховка при падінні через жердину: стоячи до жердини спиною, обличчям, правим та лівим боками.

Кидки (послідовність навчання):

- 1.Задня підніжка із захватом рукава та закоту.
- 2.Бокове підсікання із захватом рукава та закоту.
- 3.Виведення з рівноваги ривком із захватом рукава та закоту.
- 4.Виведення з рівноваги поштовхом.
- 5.Кидок захватом двох ніг.
- 6.Бокова підніжка із захватом рукава та закоту.
- 7.Кидок захватом руки під плече.
- 8.Зачеп зсередини із захватом рукава та закоту.
- 9.Зачеп ступні із захватом рукава та закоту.
- 10.Передня підніжка.
- 11.Зачеп зовні із захватом рукава та закоту.
- 12.Підбивання гомілкою із захватом рукава та закоту.
- 13.Кидок через стегно.
- 14.Внутрішнє підсікання із захватом рукава та закоту.
- 15.Зачеп гомілкою та ступнею із захватом рукава та закоту.
- 16.Підсікання спереду із захватом рукава та закоту.
- 17.Кидок захватом за п'яту.
- 18.Підсід стегном зовні із захватом рукава та закоту.
- 19.Відхват із захватом ноги зовні.
- 20.Кидок через голову з упором ступнею в живіт із захватом рукава та

- закоту.
21. Зачеп ступнею зсередини.
 22. Боковий переворот із захватом закоту та стегна зовні.
 23. Задне підсікання із захватом рукава та закоту.
 24. Кидок захватом руки на плече.
 25. Виведення з рівноваги поштовхом із захватом рукава та закоту.
 26. Підхват із захватом рукава та закоту.
 27. Кидок через плечі ("млин") із захватом рукава та однойменної ноги зсередини.
 28. Кидок через груди із захватом рукава та тулуба.
 29. Кидок через плече із захватом рукава та тулуба.
 30. Задня підніжка із захватом ноги зовні.
 31. Бокове підсікання під час руху суперника вперед, назад, убік.
 32. Виведення з рівноваги ривком із захватом голови та своєї руки з-під руки суперника.
 33. Задня підніжка із захватом ноги навхрест.
 34. Бокове підсікання самбісту, який піднімається з коліна.
 35. Виведення з рівноваги ривком з коліна із захватом ноги зовні.
 36. Задня підніжка з коліна.
 37. Бокове підсікання при заведенні навхрест.
 38. Виведення з рівноваги ривком із захватом ноги навхрест від захвату за пояс.
 39. Задня підніжка під дві ноги.
 40. Бокове підсікання із захватом ноги зовні.
 41. Кидок захватом руки під плече із зацепом дальньою ступнею.
 42. Задня підніжка на п'яті.
 43. Бокова підніжка при схрещуванні ніг суперника.
 44. Кидок захватом руки під плече з підніжкою під обидві ноги.
 45. Кидок захватом двох ніг роздільним захватом.
 46. Бокова підніжка з підсідом гомілкою.
 47. Передня підніжка з коліна.
 48. Кидок захватом двох ніг зворотним захватом.
 49. Зачеп ступнею відсунутою ногою.
 50. Передня підніжка із захватом ноги зовні.
 51. Кидок захватом двох ніг.
 52. Зачеп ступнею за підколінний згин зовні.
 53. Передня підніжка на п'яті з підсідом гомілкою.
 54. Зачеп зсередини, який виконується скручуванням у бік опорної ноги.
 55. Подвійне підбивання під дві ноги.
 56. Кидок через стегно.

57. Зачеп зсередини із захватом за пояс та комір.
58. Подвійне підбивання під одну ногу.
59. Кидок через стегно із захватом одягу на груді.
60. Зачеп однойменною гомілкою зсередини.
61. Зачеп гомілкою та ступнею із захватом за пояс та падінням.
62. Зворотний кидок через стегно.
63. Зачеп зовні різнойменною гомілкою.
64. Кидок через стегно із захватом голови та падінням.
65. Зачеп зовні сідаючи.
66. Передне підсікання із захватом ноги зовні.
67. Підсікання зсередини із заведенням.
68. Передне підсікання з падінням.
69. Підсікання зсередини в коліно.
70. Передне підсікання під висунуту вперед ногу.
71. Кидок захватом за п'яту зсередини однойменної ноги.
72. Передне підсікання під коліно.
73. Кидок захватом за п'яту зсередини різнойменною ноги.
74. Підсід стегном зсередини.
75. Кидок захватом за дві п'яті.
76. Підсід однойменним підйомом.
77. Відхват, підготовлений заведенням.
78. Підсід стегном ззаду.
79. Відхват із захватом ноги навхрест.
80. Кидок через голову з упором коліна в живіт.
81. Зачеп п'ятою зсередини.
82. Кидок через голову із захватом поясу ззаду через плече.
83. Зачеп ступнею зсередини дальньої ноги суперника при схрещуванні ніг.
84. Кидок через голову з упором двома ногами.
85. Задне підсікання при схрещуванні ніг суперника.
86. Задній переворот.
87. Задне підсікання однойменною ногою в згин коліна.
88. Боковий переворот із захватом поясу спереду та ноги зовні.
89. Задній переворот з падінням.
90. Боковий переворот із захватом поясу спереду та ззаду.
91. Кидок захватом руки на плече стаючи на коліна.
92. Кидок захватом руки на плече із захватом одягу на грудях.
93. Кидок захватом руки на плече із захватом руки ліктьовим згином.
94. Підхват захватом руки ліктьовим згином.
95. Підхват із захватом одягу на грудях навхрест.
96. Підхват під одну ногу.

97. Підхват із захватом за пояс спереду.
98. Кидок через плечі ("млин") із захватом за пояс спереду.
99. Кидок через плечі ("млин") із захватом двох рук.
100. Кидок через плечі ("млин") із захватом однойменного закоту.
101. Кидок через плечі ("млин") із захватом різнойменної ноги.
102. Кидок через груди та ногу.
103. Кидок через груди з підсідом стегном.
104. Кидок через плече з підніжкою.
105. Кидок через плече з підхватом.
106. Кидок через плече стаючи на коліна.

Боротьба лежачи (послідовність навчання):

Атакуючий - з боку (правого чи лівого) від суперника, який лежить на спині:

1. Утримання збоку.
2. Утримання збоку без захвату шиї.
3. Зворотнє утримання збоку.
4. Важіль ліктя через стегно.
5. Вузол ноги.
6. Важіль ліктя через передпліччя.
7. Вузол руки.
8. Піднімання плеча.
9. Вузол коліна.
10. Важіль ліктя за допомогою ноги.
11. Утримання упоперек.
12. Утримання упоперек із захватом голови.
13. Вузол упоперек.
14. Вузол передпліччя донизу.

Атакуючий - з боку голови суперника, який лежить на спині:

15. Утримання з боку голови.
16. Важіль ліктя через передпліччя з упором у плече.
17. Утримання із захватом поясу.
18. Утримання з боку плеча.
19. Утримання із захватом голови та руки.

Атакуючий - з боку ніг суперника, який лежить на спині:

20. Утримання захватом закоту з-під руки.
21. Утримання захватом поясу.
22. Защемлення ахіллового сухожилка.
23. Защемлення ахіллового сухожилка з упором у коліно зсередини.
24. Важіль коліна.
25. Важіль коліна за допомогою ноги зверху.

- Атакуючий - верхи на супернику, який лежить на спині:
26. Утримання захватом закоту з-під руки.
 27. Утримання без захвату рук.
 28. Вузол ліктя вгору.
 29. Важіль ліктя через руку суперника.
 30. Вузол ноги ногою.
 31. Важіль ліктя при захваті руки ногами.
 32. Засоби роз'єднання захисних захватів при переході до важеля ліктя.
- Атакуючий - з боку (правого чи лівого) від суперника, який лежить на животі:
33. Переворот захватом дальньої гомілки знизу.
 34. Переворот зворотним захватом за дальнє стегно.
 35. Переворот захватом "на ключ".
 36. Важіль на два стегна.
 37. Важіль коліна із захватом ноги двома ногами.
 38. Важіль ліктя за допомогою тулуба зверху.
- Атакуючий - з боку голови суперника, який лежить на животі:
39. Переворот захватом руки під плече.
 40. Защемлення ахіллового сухожилка сидючи на супернику.
- Атакуючий - з боку ніг суперника, який лежить на животі:
41. Переворот захватом коліна ззаду.
 42. Переворот захватом стегна на плече.
 43. Переворот захватом двох ніг.
- Атакуючий - верхи на супернику, який лежить на животі:
44. Переворот захватом ноги з-під плеча.
 45. Переворот захватом за пройми куртки.
 46. Важіль ліктя захватом руки ногами сідаючи.
- Атакуючий - з боку (правого чи лівого) від суперника, який стоїть на карачках:
47. Переворот захватом двох рук.
 48. Переворот захватом руки та голови.
 49. Переворот захватом руки та гомілки з-під руки суперника.
 50. Переворот захватом руки та стегна з-під рук суперника.
 51. Переворот захватом гомілки зсередини.
 52. Переворот зворотним захватом тулуба.
 53. Переворот важелем.
 54. Переворот захватом шиї з-під плеча зсередини.
 55. Важіль руки в середину.
 56. Защемлення ніг (литкового м'яза).
 57. Важіль ліктя за допомогою ноги зверху.

58. Важіль руки в середину за допомогою ноги.

Атакуючий - з боку голови суперника, який стоїть на карачках:

59. Переворот захватом з-під плеча суперника.

60. Переворот зворотним подвійним захватом з-під плечей.

61. Зворотний важіль руки.

Атакуючий - з боку ніг суперника, який стоїть на карачках:

62. Переворот захватом руки "на ключ".

63. Переворот захватом передпліччя з-під плеча.

64. Переворот збиванням убік.

Атакуючий - верхи на супернику, який стоїть на карачках:

65. Переворот захватом ніг з-під тулуба ногами та руки з-під плеча.

66. Важіль ліктя захватом руки ногами перекидом.

67. Важіль ліктя захватом руки ногами (початковий захват за закат і ногу).

Захисти та відповідні прийоми проти кидків з групи - суперник тягне:

1. Задня підніжка.

Захисти: відставити атаковану ногу; з боку атакуючої ноги упертися в таз суперника; нахилитися вперед; переступити через атакуючу ногу.

Відповідні прийоми: задня підніжка; кидок захватом руки під плече; підхват; відхват; задня підніжка із захватом ноги; кидок захватом однойменної ноги зсередини; виведення з рівноваги ривком; утримання; вузол ногою; важіль ліктя захватом руки ногами.

2. Виведення суперника з рівноваги поштовхом.

Захисти: відставити ногу назад; виконати поштовх суперника від себе; нахилитися вперед.

Відповідні прийоми: виведення з рівноваги ривком; передня підніжка; підхват; важіль ліктя захватом руки ногами.

3. Кидок захватом двох ніг (однієї ноги).

Захисти: відставити ноги стрибком; упертися в плече суперника; нахилитися вперед; від захвату ноги нахилитися вперед; упертися в плече суперника; відставити ногу назад.

Відповідні прийоми: кидок через голову упором ступнею у живіт суперника; кидок через голову упором гомілкою в ногу суперника, зачеп зсередини; виведення з рівноваги ривком; підхват; внутрішній підхват; утримання; важіль ліктя за допомогою ноги; важіль ліктя захватом руки ногами.

4. Зачеп зсередини.

Захисти: виконати поштовх у момент початку атаки суперника; відставити атакуючу ногу назад; повернутися боком до суперника; з'єднати ноги; нахилитися вперед.

Відповідні прийоми: кидок через голову упором ступнею; підсід стегном зовні; заднє підсікання; зачеп зовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

5. Зачеп зовні.

Захисти: виконати поштовх у момент початку атаки; упертися рукою в тулуб (таз) суперника з боку атакуючої ноги.

Відповідні прийоми: підсікання зсередини; підхват зсередини; виведення з рівноваги ривком; переднє підсікання; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

6. Підсікання зсередини.

Захисти: відставити ногу назад; нахилитися вперед; відштовхнути суперника.

Відповідні прийоми: переднє підсікання; виведення з рівноваги ривком; підсід стегном зовні; кидок через голову упором ступнею; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

7. Відхват.

Захисти: упертися рукою в тулуб (таз) суперника; нахилитися вперед; відставити атакуючу ногу назад.

Відповідні прийоми: відхват; задня підніжка; зачеп ступнею; виведення з рівноваги ривком; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

8. Зачеп ступнею зсередини.

Захисти: відставити атакуючу ногу назад; нахилитися вперед; відштовхнути суперника; з'єднати ноги; повернутися боком до атакуючого.

Відповідні прийоми: підсід стегном зовні; кидок через голову з упором ступнею; виведення з рівноваги ривком; виведення з рівноваги поштовхом; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

9. Заднє підсікання.

Захисти: відштовхнути суперника в момент початку атаки; відставити атакуючу ногу назад; нахилитися вперед; упертися рукою в тулуб (таз, стегно) суперника.

Відповідні прийоми: заднє підсікання; виведення з рівноваги ривком; підсід стегном зовні; задня підніжка; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Захисти та відповідні прийоми

проти кидків з групи - суперник заходить вбік:

1. Бокове підсікання.

Захисти: зігнути ногу в коліні та перенести її через атакуючу ногу суперника; зігнути ноги у колінах; нахилитися вперед; атакуючу ногу

суперника притиснути до килима; відштовхнути суперника; захопити ногу суперника.

Відповідні прийоми: бокове підсікання; підхват зсередини; підсід стегном зовні; відхват; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

2. Бокова підніжка.

Захисти: зігнути в коліні атакуючу ногу; відштовхнути суперника; переставити атакуючу ногу через ногу суперника.

Відповідні прийоми: виведення з рівноваги ривком; задня підніжка; відхват; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

3. Зачеп ступнею.

Захисти: перенести атакуючу ногу через ногу суперника; відставити ногу назад; виконати ривок на себе; нахилитися вперед; зігнути ноги в колінах та розставити їх ширше.

Відповідні прийоми: зачеп ступнею; виведення з рівноваги поштовхом; виведення з рівноваги ривком; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

4. Підбивання гомілкою.

Захисти: зігнути атакуючу ногу в коліні; виконати ривок убік, протилежний атаці суперника; відставити ногу назад.

Відповідні прийоми: задня підніжка; підсід стегном зовні; виведення з рівноваги ривком; відхват; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

5. Зачеп гомілкою та ступнею (оббивання).

Захисти: перенести атакуючу ногу через ногу суперника; нахилитися вперед; упертися в тулуб (таз, стегно) суперника.

Відповідні прийоми: кидок через груди з підсідом; зачеп гомілкою та ступнею (оббивання); зачеп зовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Захисти та відповідні прийоми проти кидків з групи - суперник натискає:

1. Виведення з рівноваги ривком.

Захисти: виставити ногу вперед; зігнути ноги в колінах; нахилитися вперед.

Відповідні прийоми: виведення з рівноваги ривком; зачеп ступнею; задня підніжка; зачеп зовні; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

2. Кидок захватом руки під плече.

Захисти: відштовхнути суперника в момент початку атаки; упертися руками в тулуб (таз, стегно) суперника; зігнути ноги в колінах.

Відповідні прийоми: задня підніжка; передня підніжка; підсід стегном ззаду; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

3. Передня підніжка.

Захисти: зігнути ноги в колінах; нахилитися вперед, упертися рукою в таз (стегно) суперника; перенести атакуючу ногу через ногу суперника.

Відповідні прийоми: передня підніжка; виведення з рівноваги ривком; переднє підсікання; кидок через спину та плече; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

4. Кидок через стегно.

Захисти: виконати ривок у бік, протилежний атаці суперника; зігнути ноги в колінах, таз посунути вперед.

Відповідні прийоми: підбити ти стегном ззаду; кидок через стегно; передня підніжка; бокове підсікання; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

5. Переднє підсікання.

Захисти: зігнути ногу в коліні та перенести її через ногу суперника; відштовхнути атакуючого; захопити ногу атакуючого.

Відповідні прийоми: виведення з рівноваги поштовхом; задня підніжка; кидок захватом ноги.

6. Підсід.

Захисти: поштовхом збільшити дистанцію; відставити ногу назад.

Відповідні прийоми: зачеп зсередини; зачеп зовні; підсід; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

7. Кидок через голову.

Захисти: випрямити тулуб; посунути таз уперед; підвернутися боком до атакуючого; виставити ногу вперед.

Відповідні прийоми: кидок захватом ноги; утримання; защемлення ахіллового сухожилка; важіль коліна.

8. Переворот.

Захисти: відштовхнути суперника в момент початку атаки; нахилитися вперед; упертися рукою в плече суперника.

Відповідні прийоми: зачеп зсередини; підсікання зсередини; задня підніжка; кидок через стегно; передня підніжка; виведення з рівноваги ривком; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

9. Кидок захватом руки на плече.

Захисти: виконати ривок у момент початку атаки суперника; зігнути ноги в колінах та посунути таз уперед; упертися рукою в груди (тулуб, таз, стегно) суперника.

Відповідні прийоми: кидок захватом руки на плече; кидок через спину; кидок через стегно; кидок підсідом стегном ззаду; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

10. Підхват.

Захисти: відштовхнути суперника; зігнути ноги в колінах; перенести ногу через атакуючу ногу суперника; з'єднати ноги; упертися рукою в таз (стегно) суперника.

Відповідні прийоми: кидок через груди; відхват; зачеп зсередини; підхват; підсід стегном ззаду; підсід стегном зовні.

11. Кидок через плечі ("млин").

Захисти: упертися рукою в плече атакуючого; упертися грудьми в плече атакуючого; відставити ногу назад; зачепити ногу суперника.

Відповідні прийоми: виведення з рівноваги ривком; передне підсікання; зачеп зсередини; кидок захватом ноги; утримання; защемлення ахіллового сухожилка; важіль коліна.

12. Кидок через груди.

Захисти: упертися рукою (руками) в груди суперника; зігнути ноги в колінах; випрямити тулуб, таз посунути вперед; зачепити ногу суперника.

Відповідні прийоми: зачеп зовні; зачеп зсередини; кидок через груди; утримання; важіль ліктя захватом руки ногами.

Захисти та відповідні прийоми проти прийомів лежачи:

1. Утримання з (лівого чи правого) боку.

Захисти: відштовхнути суперника від себе; визволитися від захвату; ривком змінити місце захвату; перевернутися на живіт; ногою відвести голову суперника вбік; обхопити тулуб суперника ногами.

Відповідні прийоми: підвівши таз під партнера, перевернути його на спину - утримувати збоку; важіль ліктя захватом руки ногами.

2. Утримання з боку голови.

Захисти: обхопити ногами тулуб суперника, перевернутися через голову до положення лежачи грудьми на супернику; визволитися від захвату, перевернутися на живіт.

Відповідні прийоми: захопити руки суперника вище ліктів, перевернути його на спину - утримання з боку голови; перегинання через передпліччя з упором у плече.

3. Утримання з боку ніг.

Захисти: віджати суперника від себе; з'єднати ноги, перевернутися на живіт.

Відповідні прийоми: пропустивши ногу між ногами суперника, підняти його на ній, а стегном іншої підсікти ногу суперника та перевернути його на спину - утримання верхи; вузол ліктя угору.

4. Утримання верхи.

Захисти: захопити стегна суперника зсередини та поштовхом скинути його з себе; віджати суперника від себе та перевернутися на живіт.

Відповідні прийоми: обхопити тулуб суперника, перевернути його на спину - утримання з боку ніг; защемлення ахіллового сухожилка з упором у коліно зсередини.

5. Важіль ліктя через стегно.

Захисти: зігнути руку в лікті та притиснути її до тулуба; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

6. Вузол ноги.

Захисти: притиснути руку до тулуба; з'єднати руки та перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

7. Важіль ліктя через передпліччя.

Захисти: захопити одяг на грудях; притиснути лікоть до тулуба.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

8. Вузол рук.

Захисти: притиснути лікоть до тулуба; захопити рукою свій пояс; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

9. Піднімання плеча.

Захисти: упертися руками в груди атакуючого; віджати його від себе; обхопити тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

10. Вузол коліна.

Захисти: звільнити захоплену ногу та перенести її через ногу суперника; віджати суперника від себе; перевернутися на живіт.

Відповідні прийоми: підвести під тулуб суперника свій таз та перевернути його на спину - утримання збоку; вузол ноги.

11. Важіль ліктя за допомогою ноги.

Захисти: притиснути руку до тулуба; віджати суперника від себе; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

12. Вузол упоперек.

Захисти: визволитися від захвату; притиснути лікоть до тулуба; захопити свій пояс; віджати суперника; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

13. Вузол передпліччя донизу.

Захисти: з'єднати руки; захопити свій одяг на грудях; захопити свій пояс; віджати суперника від себе; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: підвівши таз під тулуб суперника, перевернути його на спину - утримання збоку.

14. Защемлення ахіллового сухожилка.

Захисти: пропустити захоплену ногу глибше під руку суперника, зміщуючи місце захвату до коліна; посунути носок ноги на себе; з'єднати коліна; захопити одяг суперника та підтягнути його до себе.

Відповідний прийом: защемлення ахіллового сухожилка.

15. Важіль коліна.

Захисти: зігнути атакуючу ногу в коліні; з'єднати ноги.

Відповідний прийом: защемлення ахіллового сухожилка.

16. Вузол ліктя вгору.

Захисти: випрямити захоплену руку; притиснути її до тулуба; захопити свій пояс.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

17. Вузол ноги ногою.

Захисти: визволити захоплену ногу; віджати суперника від себе; обхопити його тулуб ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

18. Важіль ліктя захватом руки ногами.

Захисти: з'єднати руки; захопити одяг на своїх грудях; ривком змістити захват нижче ліктя; перевернутися на живіт.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

19. Засоби розривів захисних захватів:

а) підтягуючи дальнє передпліччя;

б) пропускаючи руки всередину, закидаючи ногу зверху.

20. Важіль на два стегна.

Захисти: визволити ногу від захвату; з'єднати ноги; перевернутися на спину, обхопивши тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

21. Перегинання ліктя за допомогою тулуба зверху.

Захисти: зігнути руку в лікті; захопити одяг на грудях, зштовхнути з себе суперника.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

22. Важіль руки зсередини.

Захисти: з'єднати руки; притиснути атакуючу руку до грудей.

Відповідний прийом: важіль коліна.

23. Защемлення ноги (литкового м'яза).

Захисти: випрямити атакуючу ногу; випрямити її за допомогою іншої ноги.

Відповідний прийом: важіль коліна.

24. Переворот дальньою гомілкою знизу.

Захисти: відставити ногу назад; випрямити захоплену ногу та звільнити її від захвату.

Відповідні прийоми: лягти на спину; обхопити тулуб суперника ногами - важіль ліктя захватом руки ногами.

25. Переворот зворотним захватом за дальнє стегно.

Захисти: відштовхуючись ногою від килима, перевернутися вперед у бік атакуючого; просунути ближню ногу між ногами атакуючого.

Відповідний прийом: важіль коліна.

26. Переворот захватом "на ключ".

Захисти: ривком звільнитися від захвату; лягти на спину; обхопити тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

27. Переворот захватом руки під плече.

Захисти: притиснути лікоть до тулуба, перешкоджаючи захвату; зігнути руку в лікті; захопити свій пояс; відштовхуючи суперника, лягти на спину, обхопивши його тулуб ногами.

Відповідні прийоми: важіль ліктя захватом руки ногами.

28. Переворот захватом коліна ззаду.

Захист: випрямивши захоплену ногу, визволити її від захвату.

Відповідний прийом: просунути вільну ногу зліва від однойменної ноги партнера та рухом правої перевернути його на спину - важіль ліктя захватом руки ногами.

29. Переворот захватом стегна на плече.

Захисти: зігнути захоплену ногу в коліні; перевернутися на спину, обхопивши ногами тулуб суперника.

30. Переворот захватом двох ніг.

Захист: згинаючи та розгинаючи ноги, визволити одну; спираючись на руки, перевернутися на спину, обхопивши тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

31. Переворот захватом шиї з-під плеча.

Захисти: виставити ногу з боку захвату; звільнитися від захвату.

Відповідний прийом: важіль коліна.

32. Переворот захватом за пройми куртки.

Захисти: виставити ногу в бік перевороту; просунути її між ногами суперника.

Відповідний прийом: важіль коліна.

33. Переворот захватом двох рук.

Захисти: стати на дальню ногу; ривком звільнитися від захвату.

Відповідний прийом: захватом руки та шиї перевернути суперника на спину - утримання збоку; важіль ліктя через стегно.

34. Переворот захватом руки та голови суперника.
Захисти: відштовхуючи суперника, звільнитися від захвату; повернутися на спину, обхопивши тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

35. Захватом руки та гомілки (стегна) з-під руки суперника.

Захисти: звільнити захоплену руку; випрямити ногу.

Відповідні прийоми: захопивши руку суперника, перевернути його на спину - утримання з боку голови; вузол коліна.

36. Переворот із захватом гомілки зсередини.

Захисти: випрямити захоплену ногу, звільнитися від захвату; повернувшись на спину, обхопити тулуб суперника ногами.

Відповідний прийом: важіль ліктя захватом руки ногами.

37. Переворот зворотним захватом тулуба.

Захисти: захопити руки суперника за зап'ястки; пропустити ногу між ногами атакуючого, зачепити нею його ногу.

38. Переворот важелем.

Захисти: притиснути лікоть атакуючої руки до тулуба; виставити ногу в бік перевероту; повертаючись грудьми до атакуючого, звільнитися від захвату.

Відповідні прийоми: переворот захватом руки під плече - утримання збоку; перегинання ліктя через стегно.

39. Переворот зворотним подвійним захватом з-під плечей.

Захист: з'єднавши руки та повертаючись грудьми до суперника, звільнитися від захвату.

Відповідні прийоми: пропустивши ногу між ногами суперника, підняти його та підсікаючою дією другої ноги перевернути на спину - утримання верхи; вузол ліктя вгору.

40. Переворот захватом передпліччя з-під плеча.

Захисти: притиснути лікоть захопленої руки до тулуба; зштовхнути суперника з себе, піднятися.

Відповідні прийоми: переворот захватом руки та шиї - утримання збоку; перегинання ліктя через стегно.

3.7. Зміст тренувальних програм

Орієнтовні параметри початкової підготовки (хлопчики починають заняття з 10-12, дівчата - з 10-11 років) наведені у табл. 15.

Орієнтовна програма для груп початкової підготовки

Особливістю початкової підготовки самбістів є її оздоровче-різноманітна спрямованість, тому її побудова протягом року не передбачає періодизації.

В той же час специфіка життєдіяльності школярів дозволяє будувати роботу в групах початкової підготовки по півріччях.

Перші 6 міс. є найвідповідальнішим періодом підготовки. Фактично тут закладаються морально-етична та фізична бази майбутнього самбіста. Практично 90% вправ, які використовуються тренером, відносяться до загальнопідготовчих і допоміжних. Це дозволяє складати різноманітні рухові утворення, що надзвичайно важливо у самбо, де техніко-тактичний арсенал украй різноманітний.

Передбачається проведення 40-50% занять на повітрі: на стадіоні, в лісі, на берегах водоймищ та ін. Широко використовуються мовні та наочні методи. З практичних найбільш часто застосовуються ігрові методи (до 60-70%). Ігри є пріоритетним засобом вирішення педагогічних завдань.

Таблиця 15

Програмний матеріал з початкової підготовки

Основні параметри	Півріччя			
	1-е	2-е	3-е	4-е
Кількість занять	60	60	90	90
Загальний обсяг роботи, год.	120	120	180	180
З них:				
на килимі	72	77	126	144
на повітрі	48	43	54	36
Обсяг роботи, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей, %	10	12	16	18
Обсяг засобів з інших видів спортивної боротьби та окремих видів спорту, %	30	28	28	26
Обсяг засобів із застосуванням ігрового методу, %	60	60	56	56

Перше півріччя

Тривалість заняття до 60 хв.; 70-80% часу припадає на його першу частину (підготовчу). Основний обсяг засобів (загальні - 50%, допоміжні - 40%) виконується за ігровим методом.

Зміст програми початкової підготовки передбачає вивчення стройових вправ. Учням потрібно: засвоїти загальні поняття про стрій та команди (шеренга, ряд, колона, фланг, дистанція, інтервал); оволодіти попередніми та виконавчими частинами команд; мати уяву про основну стійку, рапорт і привітання; виконувати дії в строю, на місці та в русі (шикування, вирівнювання строю, розрахунок в строю, повороти та напівповороти, розмикання та змикання строю, зміна напрямку строю, перебудова шеренг у строю). Крім цього, треба вивчити: стройовий та похідний крок; позначення

кроку на місті; перехід з кроку на біг та з бігу на крок; зупинки під час руху (для виконання стройових та порядкових вправ використовуються найпростіші естафети, розроблені тренером).

Загальнорозвиваючі вправи. З положення стоячи: піднімання та опускання прямих рук вперед, угору, назад та в боки; те ж саме зігнутими руками із зміною темпу. Кола руками в лицьовій, боковій та горизонтальній площині; те ж саме - у положенні стоячи на колінах, сидячи на підлозі, лаві та лежачи на підлозі. З різних вихідних положень ніг та рук: нахил голови вперед та назад, обертання в боки та колові рухи; обертання тулуба вправо та вліво.

Типова програма занять

Стройові вправи. Ходьба. Вправи для рук, тулуба, ніг. Повільний біг із зміною напрямку.

90% часу заняття проводяться в формі гри. Початок підготовчої частини заняття, де вирішуються організаційні завдання, та вправи, спрямовані на розслаблення м'язів і відновлення витраченої енергії, які виконуються наприкінці заняття, складають решті 10%.

Спортивний інвентар, потрібний для проведення більшості ігор у самбо: манекени різної величини, маси; м'ячі (набивні, баскетбольні, волейбольні); скакалки, гімнастичні лави тощо.

При застосуванні ігор вирішуються завдання розвитку різних фізичних та морально-вольових якостей починаючих самбістів. У той же час кожна гра спрямована на переважне підвищення тих або інших якостей: "Пережени суперника", "Квач у парах"; "Жаба-квакушка" - підвищують швидкісні якості; "Птахолови", "Пастка", "Втеча з полону" - спрямовані на розвиток спритності.

Для формування потрібних рухів у самбо ігри проводяться на килимі. Тренер робить зауваження та дає вказівки учням відносно характеру, форми рухів, постави та стійок. Пересування по килимі наближаються за формою та змістом до рухів, виконуваних у специфічних умовах самбо.

Особлива увага перед іграми та виконанням інших дій приділяється загальнопідготовчим, підвідним та допоміжним засобам. Це вправи для розігрівання м'язів та зв'язок, які забезпечують рухи в основних суглобах: хребтового стовпа (шийному, грудному та поперековому відділах), гомілковостопних, колінних, плечових, ліктьових, кистьових та суглобів пальців рук.

Після них можна пропонувати найпростіші акробатичні вправи, ігри та естафети з елементами акробатичних рухів: "Естафета стрибками", "Утримайся в човні", "Гонка м'ячів" та ін.

Необхідні методичні умови проведення занять: позитивний емоційний фон; помірні фізичні навантаження (середні, малі); доброзичливість тренера та учнів один з одним. Зауваження робляться так, щоб не образити учнів. Нетипові помилки виправляються індивідуально. Помилки, властиві більшості, усуваються за допомогою групового методу. При цьому акцент робиться на правильний спосіб руху, а не на помилковий. Дуже важливо бачити в учневі особистість, використовувати педагогічні знання та майстерність вихователя для її систематичного формування.

Доцільно пам'ятати, що кожна гра та естафета повинні бути суворо адаптовані до контингенту спортсменів - їх віку, статі, рівню здібностей та можливостей їх організму. Підбираючи гру для якої-небудь частини заняття, потрібно старанно готуватися до її проведення:

1. Залежно від контингенту в зміст та правила гри вносити відповідні зміни;
2. У міру підвищення рівня підготовленості учнів ускладнювати правила;
3. Контингент спортсменів повинен бути однорідним;
4. Під час гри та естафет не припускати перевтомлення юних самбістів;
5. Ігри, естафети та інші вправи повинні виконуватися за наявності інтересу в учнів;
6. Рухи під час гри, естафет та інших вправ бажано виконувати в обидва боки (вправо та вліво);
7. Здібних початківців можна залучати до демонстрації та керування окремими елементами рухів з метою формування в них самостійності та лідерських якостей. Робиться це тільки за наявності таких спортсменів і під суворим контролем тренера.

У другій частині півріччя частіше включають ігри з елементами змагань: "Дожені суперника", "Оволодій м'ячем", "Наступи на ногу", "Біг раків", "Виведи з рівноваги", "Утримайся у сидлі".

Реалізуються завдання навчання з елементами техніки: стійок, пересувань, захватів, прийомів страховки та само страховки при падінні.

Друге півріччя

У заняттях постійно використовується оновлений комплекс загальнопідготовчих та допоміжних вправ. Вирішуються завдання переважного розвитку гнучкості, спритності та швидкісних якостей. Вправи, спрямовані на розвиток силових якостей та витривалості, потрібно використовувати обережно, оскільки їх рівень, по-перше, не визначає подальший прогрес для спортсменів у цьому віці, по-друге, зловживання подібними вправами негативно позначається на здоров'ї дітей. Тому тренер суворо дозує обсяг та інтенсивність цих засобів, добиваючись потрібного

фонового рівня розвитку сили та витривалості як бази для забезпечення якості подальшого навчально-тренувального процесу.

Типова програма занять

Ходьба, біг із зміною напрямку за командою. Стрибки із зміною напрямку. Вправи для м'язів рук, ніг, тулуба, шиї. Нахили з положення стоячи: вперед, назад, у боки. Рухи правою та лівою ногами вперед, назад, у боки; те ж саме зігнутою в коліні ногою. Присідання на двох або одній нозі з різних положень та з рухами рук. Випади правою та лівою ногами вперед, у боки; те ж саме з додатковими пружистими рухами ніг та з різними рухами рук. Піднімання на носках двох (однієї) ніг. Підскоки та стрибки на місці з просуванням вперед та в боки на двох (одній) ногах (ступнях і носках), у напівприсіді та присіді. Ходьба в різному темпі з високим підніманням колін. Бігові рухи ногами в упорі на лаві та підлозі.

Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, у боки. Вправи: "Гойдалка"; піднімання лівої та правої ноги до голови (за голову). Нахили з положення сидячи, лежачи. Прийоми самостраховки при падінні на бік (лівий чи правий), спину та груди.

Вивчення техніки й тактики кидка. "Задня підніжка із захватом рукава та закоту".

Вивчення техніки й тактики виконання утримань збоку. Ігри: "Естафета з перекидами", "Гусениця", "Футбол раків" тощо.

Третє півріччя

Обсяг загальнопідготовчих вправ декілька знижується (на 2-5%). Приблизно на таку ж величину зростає використання спеціальних засобів. Обсяг допоміжних та змагальних засобів залишається незмінним.

На 5-10% збільшується час, який витрачається на вивчення та закріплення техніко-тактичних прийомів самбо. Відповідно до цього зростає використання методів, спрямованих на вивчення та закріплення техніко-тактичного арсеналу виду спорту. Використання ігрових методів, що відіграють провідну роль у процесі спортивної підготовки, відповідно декілька знижується.

Разом з тим слід ураховувати загальне підвищення обсягу роботи на 1/3 від того, що планувався на 1-й рік. Основний обсяг роботи виконується на перших двох рівнях інтенсивності (див. табл.11); 2/3 навантажень, які реалізуються у другому річному циклі, відносяться до перших трьох їх рівнів (див. табл. 2).

Типова програма занять

Ходьба. Біг. Комплекс загальнопідготовчих та допоміжних вправ для м'язів шиї, рук, ніг, тулуба (в русі та на місці). Підвідні вправи, за

структурою, формою та механізмом впливу на організм наближені до основних ТГД, вивчення та закріплення яких планується в занятті.

Ігри та естафети використовуються на всіх заняттях. Крім вирішення завдань рухового переключення та підтримки позитивного емоційного фону, вони, як і підготовчі вправи, сприяють адаптації організму юних самбістів до основних засобів: "Один за всіх і всі за одного", "Захопити руки партнера", "Боротьба ногами", "На одній нозі" тощо.

Техніка й тактика виконання кидків: "виведення з рівноваги поштовхом із захватом рукава та закоту"; "бокове підсікання під час руху суперника вперед, назад, убік".

Техніка й тактика виконання прийомів боротьби лежачи: "переворот захватом дальньої гомілки знизу"; "важіль ліктя захватом руки ногами сідаючи".

Четверте півріччя

Кількість занять і навчальних годин на тиждень складає відповідно 3 та 6. Проте залежно від темпів прогресування здібностей та можливостей учнів з другої половини четвертого півріччя можна збільшити обсяг роботи в групі до 4 разів та 8 год. на тиждень.

Як і раніш, тренер стежить, щоб напруження завдань не виходило за межі перших двох рівнів та рідше нижніх меж - третього (див. табл. 11), а також трьох перших рівнів величини навантажень та рідше - четвертого (див. табл. 12).

Відповідно до зміни співвідношення засобів та методів (див. табл. 9, 10) збільшується час, витрачений на вирішення завдань початкової техніко-тактичної підготовки.

Типова програма занять

Ходьба. Біг. Стрибки. Підскоки. Комплекси загальнопідготовчих та допоміжних вправ для основних груп м'язів та суглобів. Підвідні вправи. Ігри та естафети: "Джигітування", "Поклади та підніми м'яч", "Гойдалка", "Естафета з переворотами", "Розвідники та язики", "Блукаючий воротар" тощо.

Техніка й тактика виконання прийомів боротьби лежачи: "переворот важелем", "важіль руки всередину", "важіль ліктя захватом руки ногами перекидом".

Техніка й тактика виконання прийомів у стійці: "кидок через плече з підніжкою", "кидок через плече, стаючи на коліна".

4. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

4.1. Попередній відбір

Основним завданням відбору до навчально-тренувальних груп є визначення перспективності майбутніх самбістів. Процес відбору реалізується в два етапи. На першому здійснюється природний відсів протягом усіх занять в навчальних групах. Критерії відбору: темпи формування та підвищення рівня спортивної кваліфікації майбутніх самбістів; наявність або відсутність цілеспрямованості до досягнення спортивних успіхів; динаміка техніко-тактичної підготовленості; рівень спеціалізованих сприйнятів: килиму, його розмірів та меж, спортивного одягу (куртки, поясу), захвату, дистанції, часу виконання спеціальних завдань, орієнтації в просторі, величини зусиль, спаринг-партнера та ін. На другому етапі відбору беруть участь самбісти, які успішно пройшли перший.

Таблиця 16

Орієнтовний зміст процесу визначення перспективності юних самбістів

Реєстровані показники	Відповідальний	Система виміру
1	2	3
Стан здоров'я (показання або проти-показання щодо спортивного тренування)	Лікар, біолог	Визначається за п'ятибальною системою: відмінний - "5"; добрий - "4"; задовільний - "3" (відхилення в стані здоров'я несуттєві, не можуть негативно впливати на процес спортивного тренування)
Психолого-педагогічні та біологічні критерії:		
цілеспрямованість у досягненні спортивних успіхів	Психолог, тренер	Виразена - "5", невиразена - "4", прихована - "3", відсутня - "2"
мотивація до продовження спортивного тренування	Психолог, тренер	Висока - "5", середня - "4", задовільна - "3"
біологічний вік	Лікар, біолог, тренер	Середні темпи біологічного розвитку (ретардант) - "5", перевищення темпів розвитку на один рік (акселерат) - "4", на два (акселерат) - "3"
Темпи формування та підвищення рівня	Тренер	Оцінка виставляється в діапазоні "1" - "5" з урахуванням динаміки показників

Продовження табл. 16

1	2	3
спортивної кваліфікації		контролю: спочатку - після першого місяця занять, потім - після кожного півріччя початкової підготовки
Морфотип -відповідність специфіці самбо (оцінюється візуально)	Експерти (провідні тренери)	Оцінка виставляється у діапазоні "3" - "5": повна - "5"; неповна - "4"; часткова - "3" (визначається середня оцінка)
Технічна підготовленість	Експерти	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ 3.4)
Фізична підготовленість:		
максимальна сила (оцінюється візуально)	Тренер, експерти	Оцінюється в діапазоні "3" - "5" окремо для схильних до проявлення швидкісних якостей та спеціальної витривалості за результатом виконання трьох захватів - за рукав та закот, за рукава, за закоти: високий рівень - "5"; середній - "4"; нижче середнього - "3" (визначається середня оцінка)
вибухова сила	Тренер, експерти	Методика оцінки така ж сама, проте завдання протилежне - звільнення від захвату
силова витривалість	Тренер, експерти	Методика оцінки така ж сама, проте визволення від кожного з варіантів захватів виконується по 5 разів
швидкісні здібності	Тренер	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ 3.4).
гнучкість	Тренер	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ 3.4). Додається - з положення сидячи піднімання ноги захватом руками за ступню зсередини: до рівня шиї - "5", голови - "4", підборіддя - "3"
анаеробні можливості	Тренер	Оцінюється в діапазоні "3" - "5" за результатами затримки дихання на вдиху (див. табл.8)
Інтегральна оцінка (за загальним враженням)	Тренер, експерти	Ставиться в діапазоні "1" - "5" з коефіцієнтом 2

Відбір здійснюється за участю фахівців медико-біологічного профілю. Оцінюються показники: стан здоров'я (наявність або відсутність протипоказань для подальшого спортивного тренування); динаміка рівня фізичних здібностей, які визначають можливість організму спортсмена в досягненні подальших успіхів у самбо - елементарних форм прояву швидкісних якостей, силових здібностей (максимальної, вибухової сили та силової витривалості), спритності та гнучкості (табл. 16).

Після проведення тестових випробувань кількість спортсменів зменшується з 14-16 до 8.

4.2. Характеристика підготовки самбістів

Основні завдання: формування мотивації протягом цілеспрямованого спортивного тренування; підвищення рівня загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості; створення бази для технічної підготовленості.

Поступова зміна співвідношення засобів підготовки суттєво не позначається на її характері. Як і раніш, обсяг загальнопідготовчих вправ незначно перевищує використання допоміжних, проте відбуваються значні кількісні зрушення щодо їх вибору. Підбираються відносно схожі засоби перших двох підгруп за головною ознакою - ступенем наближеності до специфічних вправ самбо. Тому, практично, реалізується переважна спрямованість навчально-тренувальної роботи на цьому етапі - базова - за рахунок суттєвих обсягів (до 30%) допоміжних засобів, які за структурою, формою та механізмом впливу на організм ближче до змагальних. Вирішенню завдань базової підготовки сприяють також вправи загальнопідготовчого характеру (35-45%), оскільки принцип їх підбору сприяє згладжуванню меж між ними та вправами другої підгрупи.

Специфіка єдиноборств у тренуванні самбістів вимагає поступового підвищення частки спеціальної та змагальної роботи відповідно з 10 до 25% та з 7 до 10% (табл.17).

Таблиця 17

Динаміка співвідношення засобів підготовки в навчально-тренувальних групах з самбо, %

Засоби тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Загальні (загальнопідготовчі)	45	40	35
Допоміжні	38	35	30
Спеціальні (спеціально-підготовчі)	10	15	25
Змагальні	7	10	10

Одним з основних принципів, який реалізується в навчально-тренувальному процесі самбістів, є доступність у використанні обсягів та інтенсивності засобів - суворе урахування особливостей розвитку організму підлітків і схильності в цьому віці до підвищення функціональних можливостей та розвитку фізичних якостей.

Переважному вирішенню завдань формування бази функціональної та техніко-тактичної підготовленості самбістів у навчально-тренувальних групах сприяє раціональне використання методів тренування (табл.18).

Таблиця 18
Співвідношення практичних методів тренування, %

Методи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки самбо	35	40	45
Спрямовані на розвиток фізичних якостей:			
безперервного тренування	4-5	4-5	2-3
інтервального тренування	2-3	2-3	2-3
ігрові	55	50	45
змагальні	1-2	1-2	3-4

Динаміка навантажень подана в табл. 19.

Таблиця 19

Орієнтовні сумарні навантаження занять у навчально-тренувальних групах самбістів, у. о.

Рівень навантаження	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
IV	220 - 240	230 - 250	240 - 255
III	180 - 190	190 - 200	200 - 210
II	120 - 130	130 - 140	140 - 150
I	90 - 100	100 - 110	110 - 120

До основних методичних положень динаміки навантажень на даному етапі слід віднести: 1) поступове та неухильне зростання обсягу та інтенсивності виконуваної роботи в кожному річному циклі; 2) для самбістів, схильних до проявлення швидкісно-силових якостей, кількісні показники навантажень можуть підвищуватися за рахунок виконання роботи переважно швидкісно-силового характеру; 3) для самбістів, схильних до проявлення спеціальної (силової) витривалості, кількісні показники навантажень можуть підвищуватися за рахунок переважного виконання роботи відповідного характеру; 4) за величиною робочі навантаження протягом даного етапу знаходяться в межах I та II рівнів (див. табл. 19).

Навантаження III, а тим більш IV рівнів використовуються значно рідше та за умови суворого дотримання принципу доступності (адекватності реакцій організму спортсменів).

Зміст сторін підготовки

При сумарних навантаженнях, які реалізуються переважно засобами загальнопідготовчого та допоміжного характеру (їх обсяг поступово зменшується з 80 до 65%), тенденція їх превалювання в процесі фізичної підготовки зберігається (див. табл. 17). Водночас зростання обсягів роботи спеціально-підготовчого та змагального характеру відповідно з 10 до 25% та з 7 до 10% накладає суттєвий відбиток на змісті сторін підготовки спортсменів.

Основна увага приділяється розвитку базових для самбіста якостей: швидко-силових, гнучкості, спритності та спеціальної витривалості. Розвиваються аеробні можливості організму, які є суттєвим компонентом спеціальної витривалості в цьому виді спорту. Потрібно дотримуватися обережності щодо використання короткочасної та інтенсивної роботи. З урахуванням особливостей функціонування організму самбістів даної вікової групи її використання не рекомендується, бо може негативно відбитися на здоров'ї. Робота інтенсивністю в межах ЧСС 150-175 уд./хв. використовується за умов наявності потрібного рівня підготовленості вкрай рідко. Про це свідчить відповідне співвідношення методів безперервного (від 4-5 до 3-4%) та повторного (від 3-4 до 2-3%) тренування, які використовуються на цьому етапі. Таким чином, напруженість (за ЧСС) тренувальної роботи перебуває, як й раніш, у межах її перших двох рівнів (від 108 до 140-150 уд./хв.). Третій рівень інтенсивності вкрай рідко може мати місце в тренуванні за умов адекватності реакцій організму. Четвертий рівень не використовується (див. табл. 11).

Побудова навчально-тренувального процесу на цьому етапі вимагає врахування схильності учнів до проявлення швидко-силових якостей або силової витривалості, що часто проявляється у змагальній діяльності самбістів. Природно, що ці особливості спортсменів повинні знаходити відбиток у змісті тренування.

Швидко-силова підготовка самбістів характеризується переважним використанням вправ, які розвивають комплексні швидко-силові якості: спеціальних вправ та прийомів у цілому та у сполученні з тактичною підготовкою, а також засобів, спрямованих на розвиток елементарних форм швидкості - латентного часу реакції, швидкості окремого руху та його частоти. Увага приділяється розвитку вибухової та максимальної сили.

Для самбістів, схильних до проявлення витривалості з акцентом на силовий її компонент, у більшому обсязі використовуються вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості.

Засоби, які найбільш використовуються на цьому етапі: легкоатлетичні вправи (біг, метання, стрибки); спортивні ігри (елементи ігрової діяльності, ігри за спрощеними та спеціальними правилами); акробатичні вправи (перекиди, перевороти, падіння з використанням засобів самостраховки та страховки; лазіння по лінві з різних вихідних положень та напрямків; одиночні, парні та групові вправи та ін.).

У тренуванні значне місце посідає розвиток гнучкості: чим вище гнучкість самбіста, тим вище ймовірність досягнення ним у майбутньому високих спортивних результатів. Рівень гнучкості вище в спортсменів, які надають перевагу веденню змагальної діяльності у боротьбі лежачи. Незалежно від схильності спортсменів до проявлення швидко-силових здібностей (ШСЗ) і спеціальної витривалості та її силового компоненту (СВСК), високий рівень гнучкості потрібний обом групам самбістів. У той же час, як показує практика, можна планувати більший обсяг засобів, спрямованих на розвиток гнучкості (особливо спеціальної), для спортсменів, схильних до проявлення в боротьбі силової витривалості. Тому є підстава припускати, що обсяги засобів, спрямованих на розвиток гнучкості, для самбістів ШСЗ та СВСК у першій половині річного циклу можуть бути однаковими. Потім у самбістів СВСК переважний розвиток спеціальної гнучкості залишається більш вираженим протягом другої частини року. До вправ, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості, відносяться такі, що залучають до дії суглоби, які піддаються активному навантаженню при виконанні специфічних для самбо прийомів та дій. Наприклад, при виконанні прийомів у стійці основну роботу виконують плечові, ліктьові, променевозап'ясткові та гомілковостопні суглоби, а також суглоби поперекового відділу хребта та шиї, при боротьбі лежачи - суглоби хребтового стовпу: шийні, грудні, поперекові, колінні та суглоби пальців. При підборі спеціальних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, слід ураховувати також схильність самбістів до попереднього вибору коронних ГТД.

При розвитку витривалості визначальним є співвідношення вправ, різних за характером, тому основний обсяг складають вправи загальнопідготовчого та допоміжного характеру: бігові вправи; лижні прогулянки та кроси; веслування (шлюпки) - одиночне та групове; біг та катання на ковзанах; спортивні ігри (баскетбол, регбі, футбол, хокей на траві та на льоду); рухливі ігри та естафети. Поступово підвищується питома вага засобів, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості. До них

насамперед можна віднести: спеціальні та спеціально-підготовчі, а також вправи, які виконуються в конкурентних та змагальних умовах (рухливі ігри та естафети з елементами самбо; повторення елементів техніки й ТГД та прийомів у цілому; повторення техніко-тактичних комплексів, комбінацій та ін.).

Під час розвитку спеціальної витривалості слід ураховувати схильність самбістів до проявлення ШСЗ і СВСК. У першому випадку основний обсяг роботи припадає на підвищення ефективності швидко-силового компоненту спеціальної витривалості з акцентом на швидкість виконання рухів, дій та прийомів; у другому - на її силовий компонент при підвищенні ефективності відносно тривалої роботи.

Для підвищення спеціальної витривалості самбістів, схильних до проявлення ШСЗ, частіше використовуються методи повторного тренування, схильних до демонстрації СВСК - методи безперервного тренування.

Ураховуючи вікові та анатомо-морфологічні особливості самбістів навчально-тренувальних груп, інтервальні методи тренування не є доцільними на цьому етапі.

Різноманітність та складність техніко-тактичного арсеналу в самбо, з одного боку, ставлять високі вимоги до рівня координаційних можливостей спортсменів, а з другого - багаторазове виконання різних прийомів і комбінацій сприяє розвитку та підвищенню спритності самбістів. Проте суттєвим зрушенням та стрибкоподібному підвищенню координаційних здібностей учнів сприяють спеціально розроблені тренером вправи та їх комплекси, виконання яких вимагає нестандартних рішень рухових завдань: виконання окремих елементів та прийомів у цілому стоячи на похилій поверхні килима; виведення з рівноваги партнера, якого тренер або інший суперник дозовано утримує за пояс та ін.

Технічна підготовка. Арсенал техніки є стимулюючим чинником прогресу технічної підготовки. Проте акцентоване виконання тільки технічних прийомів, як правило, призводить до збіднювання рухових можливостей учнів. Велику роль у процесі технічної підготовки відіграють різні спеціально-підготовчі вправи, які за структурою, формою та механізмом впливу на організм близькі до окремих прийомів. Спочатку виконуються загальнопідготовчі вправи, які найбільш близькі до специфіки прийомів, що вивчаються, потім - допоміжні, після них - спеціальні та спеціально-підготовчі. Наприклад, для навчання кидка через стегно із захватом різнойменного рукава та однойменної пройма можуть використовуватися біг, стрибки, ходьба на зігнутих ногах з поворотом тулуба та голови в боки. До допоміжних можна віднести перекиди через ліве

(праве) плече з різних вихідних положень (стоячи на колінах, навпочіпки, зігнутих ногах, на місці та у пересуванні; те ж саме - з медичним болем та ін.), перекиди через перешкоди та ін. Спеціально-підготовчі вправи: імітація окремих елементів прийому, що виконуються з вигаданим партнером, з гумовим джгутом тощо.

Кількість подібних вправ - практично необмежена. Головне полягає в тому, щоб їх правильно підібрати, потім, включаючи їх в тренувальні програми, - використовувати в обсягах, потрібних для забезпечення ефективного навчання та закріплення техніки.

На окремих етапах підготовки доцільно використовувати рухові переключення шляхом проведення окремих занять, в яких переважно виконуються загальнопідготовчі вправи з інших видів спорту: їх застосування з черговістю 2-3 рази на місяць створює функціональну базу та сприятливий психоемоційний фон для творчої роботи у процесі технічної підготовки самбістів.

Тактична підготовка в самбо реалізується паралельно з технічною - цього вимагає специфіка єдиноборств. Кожний технічний прийом, який вивчається та закріплюється в процесі технічної підготовки, повинен розглядатися в комплексі з тактичними особливостями його виконання в змагальній діяльності й тактикою самбо в цілому. Все це узгоджується з видами (атакуюча, контратакуюча, комбінована) та формами атакуючої тактики (безперервні та епізодичні атаки). Крім того, борці постійно знайомляться з іншими загальними положеннями тактики в самбо.

Психологічна підготовка на цьому етапі передбачає систематичну роботу з учнями, спрямовану на підвищення рівня профільних для єдиноборств вольових якостей. Досягається це шляхом поступового ускладнення навчально-тренувального процесу з урахуванням принципу доступності, неухильного подолання завдань, які містять допоміжні складності та труднощі.

Провідною у досягненні поставленої мети в спорті є вольова якість - цілеспрямованість. Тренер має постійно працювати над створенням умов для на стимулювання спрямованості самбістів до досягнення спортивних висот в обраному виді єдиноборств. Сприяє цьому творчий та змагальний мікроклімат у колективі.

Теоретична підготовка - ознайомлення, а потім вивчення правил змагань, дотримання загальних положень поведінки в суспільстві та колективі. Підвищення рівня загальної та спеціальної культури є предметом уваги тренера та його роботи щодо теоретичної підготовки самбістів.

У табл. 20 поданий зміст основних розділів роботи з теоретичної підготовки на цьому етапі.

Таблиця 20

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Тема занять	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Українська школа самбо - найсильніша в світі	2	2	2
Будова організму людини та його функції	2	2	2
Міжнародні правила змагань: організація та проведення	1	1	1
Контроль та самоконтроль у самбо	1	1	1
Зміст різних сторін підготовки самбіста	2	4	4
Засади побудови тренувального процесу	2	2	2
Харчування та гігієна самбіста	1	1	2
Обладнання та інвентар	1	1	1

Виховна робота

Навчально-тренувальний процес самбістів тісно пов'язаний з виховною роботою. Її ефективність обумовлюється різними чинниками. До основних слід віднести: 1) специфіку змагальної діяльності та способи визначення переможців; 2) роль тренера та колективу в формуванні відношень між учнями та суспільством, учнями та тренером; 3) організація та проведення навчально-тренувального процесу.

Як конкретні заходи можна рекомендувати: організацію та проведення спортивних виступів, присвячених знаменним подіям в Україні; відвідування історичних місць (екскурсії та культпоходи); тематичні диспути; круглі столи, бесіди, зустрічі з відомими спортсменами, ветеранами війни та спорту; обговорення художніх творів, аналіз тренувальної та змагальної діяльності та ін.

Побудова навчально-тренувального процесу

У структурі річної підготовки застосовується одноциклове планування. На відміну від структури попереднього етапу, мають місце періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Проте їх контури ще не чітко виражені. Перший період - тривалий, другий - короткий (нечіткий), третій (перехідний), як правило, триває 1,5-2,5 міс.

Особливості побудови навчально-тренувального процесу не передбачають виділення мікро- та мезоструктурних утворень. Основний обсяг навчально-тренувальної роботи виконується в заняттях комплексного характеру - приблизно 80-85%. Заняття локальної спрямованості не перевищують 10-15% їх загальної кількості.

Відновлення працездатності

Основними засобами та методами відновлення працездатності є перш за все педагогічні. Їх реалізація тісно пов'язана з раціональною побудовою навчально-тренувального процесу. Особлива роль у цьому відводиться оптимальним навантаженням, застосуванню їх в ефективній послідовності.

Збалансоване харчування з потрібним набором та кількістю вітамінів у комплексі з дотриманням вимог здорового способу життя, фізіотерапевтичні та природні чинники впливу на організм відносяться до медико-біологічних та екологічних засобів і методів відновлення.

Серед психологічних значне місце посідають засоби та методи створення та підтримки протягом занять позитивного емоційного стану самбістів. Вирішальна роль у цьому відводиться особистості тренера, рівню його спеціальних знань, педагогічної майстерності, вмінням застосовувати їх з урахуванням вікових і кваліфікаційних характеристик самбістів, психічних та творчих особистостей групи в цілому. Позитивний ефект забезпечують: 1) чергування місць проведення занять (у спортивному залі, на килимі та природі); 2) зміна звичних умов занять (на піску, у воді, спортивних залах інших спортивних організацій та за різних погодних умов); 3) використання прийомів з інших видів спортивної боротьби з відповідними правилами їх застосування; 4) формування умов щодо здорової конкуренції в групі, широке застосування елементів змагального методу; 5) домінування ігрового методу при проведенні занять.

Основні показники процесу підготовки на даному етапі подані у табл.21.

Таблиця 21

Орієнтовні параметри навчально-тренувальної роботи з урахуванням схильності самбістів до проявлення ШСЗ і СВСК

Параметри роботи	Рік навчання				
	1-й		2-й		3-й
	ШСЗ	СВСК	ШСЗ	СВСК	СВСК
Кількість занять на рік	200	200	250	250	250
Обсяг роботи на рік, год.	400	400	500	500	500
Обсяг роботи в одному занятті, хв.	120	120	120	120	120

4.3. Система змагань

При формуванні програми змагальної практики потрібно враховувати основні методичні положення:

1. Як і на попередньому етапі, зміст змагальної діяльності будується на багатоборних засадах.

2. Найбільша ефективність позитивного перенесення фізичних здібностей та вмій досягається шляхом застосування змагальних завдань, запозичених з арсеналу суміжних видів спортивної боротьби (особливо греко-римської та вільної), а також інших видів спорту, рухи та дії в яких близькі за структурою, формою та механізмом впливу на організм до специфіки самбо (стрибки, біг, акробатичні вправи та ін.).

3. При виборі змагальної вправи враховується її відповідність вимогам до вузлових критеріїв перспективності самбіста (цілеспрямованість та наполегливість у досягненні спортивних успіхів, швидко-силові, координаційні здібності, гнучкість, силова витривалість тощо).

Приблизна програма змагальної практики для самбістів, схильних до прояву швидко-силових якостей:

Перший день

1. 3 положення упор присівши - стрибок (вперед, назад, вліво, вправо).
2. 3 положення лежачи, стоячи на карачках - перевороти на спину з подальшим утриманням (виконуються в обидва боки два прийоми за вибором без курток самбо).
3. Імітація кидків уперед з гумовим амортизатором у максимальному темпі (виконуються в обидва боки два прийоми за вибором) - 10 с.
4. 10 повторень кидка в максимальному темпі (без падіння партнера, прийом обраний).
5. Навчально-тренувальний двобій з умовним опором (25%) - 25 с.

Другий день

1. Поєдноване виконання 3 техніко-тактичних прийомів у стійці в русі: вперед, назад, в боки. Після кидка - переслідування прийомом лежачи (без протидії) за мінімальний час.
2. Виконання обраного кидка в максимальному темпі за 10 с (в обидва боки, без протидії).
3. Навчально-тренувальний двобій з умовним опором (50%) - 60-90 с.

Приблизна програма змагальної практики для самбістів, схильних до проявлення спеціальної витривалості та її силового компонента:

Перший день

1. Перевороти партнера на спину з різних положень і подальшим переслідуванням прийомом лежачи (лежачи або стоячи на карачках без курток самбо, опір - 50% максимального - 4 хв.
2. Навчально-тренувальний двобій умовним опором (50% максимального) - 3-4 хв.

Другий день

1. Виконання кидків (обраних) у середньому темпі без опору - 2-3 хв.

2. Навчально-тренувальний двобій (лежачи) з умовним опором (50% максимального) - 3-4 хв.

4.4. Контроль спеціальної підготовленості

Протягом річної підготовки регулярно проводяться лікарсько-медичні обстеження: 1 раз на рік - диспансеризація (поглиблене медичне обстеження - ПМО); 2 рази - етапне медичне обстеження - ЕМО). Крім того, в процесі обстежень здійснюється контроль за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Контроль рівня технічної підготовленості містить показники якості виконання:

1. Імітаційних стандартних технічних завдань, які включають кидки (вперед, назад, вліво, вправо). Оцінюються експертами (тренер та не менш двох фахівців, бажано з інших спортивних організацій);
2. Стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера, що стоїть на місці, без протидії (вперед, назад, вліво, вправо) - експертна оцінка;
3. Стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера в пересуванні по килимі без опору (вперед, назад, вліво, вправо) - експертна оцінка;
4. Стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера у пересуванні з опором до 25% максимального (вперед, назад, вліво, вправо) - експертна оцінка;
5. Стандартних технічних завдань, які виконуються верхи на партнері (при боротьбі лежачи: переворотів, утримань, больових прийомів) без протидії - експертна оцінка.

Контроль рівня змагальної діяльності включає показники різноманітності техніки та її ефективності. Вони визначаються шляхом аналізу результатів навчально-тренувальних поєдинків, які проводяться з протидією 25-50% максимальної. Тривалість двобоїв - 1,5-2,5 хв.

Різнманітність техніки визначається за кількістю прийомів, використаних у поєдинку, її ефективність - величиною коефіцієнта (%) співвідношення успішно завершених прийомів до загальної кількості спроб у поєдинку:

1. Стоячи при протидії до 25% максимальної;
2. Лежачи при протидії до 25% максимальної;
3. Стоячи та лежачи при протидії до 25% максимальної;
4. Стоячи при протидії до 50% максимальної;
5. Лежачи при протидії до 50% максимальної;

6. Стоячи та лежачи при протидії до 50% максимальної.

Окрім визначення показників різноманітності та ефективності техніки проводиться експертний аналіз змагальної діяльності: рівень протидії до 25% максимальної та тривалість поединку до 1,5 хв. використовуються для спортсменів ШСЗ, протидія до 50% максимальної - для самбістів СВСК.

Показники рівня фізичної підготовленості наведені у табл. 22.

Таблиця 22

Рекомендовані критерії оцінки фізичної підготовленості самбістів

Фізичні якості	Тест	Рік навчання				
		1-й		2-й		3-й
		ШСЗ	СВСК	ШСЗ	СВСК	ШСЗ
Швидкісні здібності, с	10 кидків у максимальному темпі	24	25	23	24	22
Сила (максимальна), бал.	Протидія, що звільняє від захвату (5 спроб)	3	4	4	5	5
Вибухова сила, бал.	Виконання захвату з протидією партнера та подальшим утриманням захвату 5 с.	4	3	5	4	5
Силова витривалість, бал.	Утримання партнера спиною до килима 2 хв. (3 спроби)	3	4	4	5	5
Гнучкість, см	“Висота” борцівського мосту	+8	+10	+10	+11	+11
Координаційні здібності, бал.	Виконання 5 прийомів з логічними переходами від одного до другого	4	3	5	4	5
Спеціалізовані сприйняття, с	Виконання кидків у максимальному темпі 10 с (фіксується час кожного кидка)	1,3	1,5	1,1	1,3	1,0
Спеціалізоване сприйняття зусиль, бал.	Виведення з рівноваги партнера - 3 спроби: із зусиллям 25%, 50 та 75% максимального	3	4	4	5	5
Спеціальна витривалість (середній час у спуртах)	3 хв.: кожна хвилина складається з виконання за командою 4 кидків протягом 40 с та 8 кидків у максимальному темпі	16	17	17	18	18

Використання форм контролю протягом року наведене у табл. 23.

Таблиця 23

Терміни видів контролю

Контроль	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Диспансеризація (УМО)	+										+	
Етапний медико-біологічний		+				+			+			
Етапний контроль змагальної діяльності та підготовленості			+				+			+		
Поточний контроль (окремих показників)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4.5. Послідовність вивчення та закріплення техніки самбо

Кидки

1. Задня підніжка під виставлену ногу без підтягування.
2. Бокове підсікання із захватом рук знизу.
3. Виведення з рівноваги ривком із захватом руки та шиї.
4. Кидок захватом ніг, виносячи їх у боки.
5. Зачеп ступнею із захватом однойменної руки та поясу.
6. Передня підніжка із захватом руки та ноги.
7. Зачеп із захватом ноги зсередини.
8. Оббивання сідаючи із захватом за пояс.
9. Кидок через стегно із захватом поясу через однойменне плече.
10. Підсікання ззаду в коліно однойменної ноги (дальньою ногою).
11. Бокове підсікання, підготоване схрещуванням ніг.
12. Передне підсікання із захватом рук.
13. Кидок із захватом руки та гомілки зсередини.
14. Зачеп ступнею з падінням.
15. Кидок через голову із захватом руки та упором гомілкою в живіт (гомілку).
16. Задня підніжка із захватом поясу.
17. Оббивання із захватом поясу через руку.
18. Передній переворот (захватом шиї та стегна).
19. Кидок ривком за п'яти.
20. Бокове підсікання під час атаки суперника.
21. Підхват із захватом руки та закоту.

22. Зачеп заведенням зсередини.
23. Обвивання із захватом поясу через плече.
24. "Млин" із захватом різнойменної руки під плече та однойменного стегна зсередини.
25. Кидок захватом однойменної руки збоку та зворотним захватом гомілки зсередини.
26. Бокове підсікання в темп руху (кроків, стрибків).
27. Кидок через груди із захватом тулуба ззаду (збоку).
28. Виведення з рівноваги поштовхом із захватом рукава та поясу.
29. Обвивання без падіння.
30. Виведення з рівноваги ривком захватом руки та пройми.
31. Задня підніжка із захватом руки та різнойменної ноги.
32. Бокове підсікання під час відступу суперника.
33. Передня підніжка із захватом руки та поясу.
34. "Ножиці".
35. Обвивання із захватом руки збоку.
36. Кидок через стегно із захватом поясу через різнойменне плече.
37. Кидок захватом ніг зштовхуючи (без відриву від підлоги).
38. Обвивання із захватом рук.
39. Переднє підсікання в коліно.
40. Задня підніжка із захватом руки та однойменної ноги.
41. Кидок через голову упором гомілкою в живіт.
42. Кидок захватом ніг з перехватом на тулуб та однойменну ногу зсередини.
43. Підхват із захватом рукава й пройми.
44. Задня підніжка із захватом руки та падінням.
45. "Млин" із захватом різнойменної ноги зсередини.
46. "Ножиці" під одну ногу.
47. Кидок через груди із захватом рук.
48. Задня підніжка із захватом ноги та шиї (тулуба).
49. "Вертушка".
50. Задня підніжка із захватом ноги двома руками.
51. Виведення з рівноваги ривком із захватом руки та поясу з падінням.
52. Задня підніжка на п'яті із захватом тулуба збоку.
53. Передня підніжка на п'яті із захватом рукава та однойменного закоту (пройми).
54. Задня підніжка на п'яті із захватом руки через спину.
55. Кидок через стегно зі схрещеним захватом закатів.
56. Задня підніжка схрестивши захоплені руки.
57. Кидок через голову з упором у згин стегна.
58. Задня підніжка на п'яті із захватом тулуба та однойменної ноги збоку.

59. Підхват із схрещеним захватом закатів.
60. Задня підніжка із зворотним захватом руки збоку.
61. "Вертушка" із захватом руки та однойменної ноги зсередини.
62. Передня підніжка схрестивши захоплені руки.
63. Кидок через стегно схрестивши захоплені руки.
64. Підхват схрестивши захоплені руки.
65. "Млин" із захватом руки та поясу.
66. Передня підніжка із захватом поясу через однойменну руку.
67. Підхват зсередини в гомілку (стегно).
68. "Млин" із захватом закоту.
69. Кидок через стегно із захватом різнойменного рукава та однойменної пройми.
70. "Млин" із захватом рук.
71. "Млин" із захватом однойменної руки та зворотним захватом гомілки.

Боротьба лежачи

Атакуючий - з боку (правого чи лівого) суперника, який лежить на спині:

1. Утримання збоку захватом рук.
2. Утримання збоку без захвату руки під плече
3. Утримання збоку захватом ближньої руки зовні.
4. Утримання збоку захватом ближньої руки зсередини.
5. Утримання збоку захватом свого стегна.
6. Утримання упоперек затискуючи ближню ногу суперника ногами.
7. Утримання збоку захватом ноги суперника (при його спробі віджати голову ногою).
8. Утримання поперек із захватом дальнього плеча з-під шиї.
9. Утримання упоперек із захватом ближнього стегна.
10. Утримання упоперек із захватом поясу суперника між ногами.
11. Важіль плеча через стегно.
12. Вузол передпліччям вниз (забігаючи навколо голови).
13. Вузол передпліччям вниз (піднімаючи лікоть).

Атакуючий - з боку голови суперника, який лежить на спині:

14. Утримання з боку голови із захватом рук.
15. Утримання з боку голови із зворотним захватом рук та свого плеча.
16. Зворотнє утримання з боку голови.
17. Важіль ліктя захватом руки ногами (схрестивши руки).

Атакуючий - з боку ніг суперника, який лежить на спині:

18. Утримання з боку ніг захватом рук.
19. Зашемлення ахіллового сухожилка із захватом однойменної ноги.

Атакуючий - верхи на супернику, який лежить на спині:

- 20. Утримання верхи з оббиванням ніг.
- 21. Важіль ліктя із захватом передпліччя під плече.
- 22. Важіль ліктя через руку суперника (схрестивши руки).
- 23. Вузол обох ніг.

Атакуючий - з боку (лівого чи правого) від суперника, який лежить на животі:

- 24. Переворот захватом рукава.
- 25. Переворот захватом поясу зверху накладаючи ногу на шию.
- 26. Переворот захватом шиї з-під плеча зовні.
- 27. Переворот назад із захватом руки "на ключ" або важіль.
- 28. Важіль на два стегна із захватом гомілки під плече та упираючись ступнею в підколінний згин.
- 29. Важіль на два стегна із захватом ноги на плече.
- 30. Важіль на два стегна з оббиванням однієї ноги та захватом другої.

Атакуючий - з боку голови суперника, який лежить на животі:

- 31. Переворот із захватом рук спереду.
- 32. Переворот із захватом передпліччя зсередини накладаючи ногу на шию.
- 33. Важіль плеча за допомогою стегна зверху.

Атакуючий - з боку ніг суперника, який лежить на животі:

- 34. Защемлення ахіллового сухожилка лежачи на супернику із захватом однойменної ноги.
- 35. Защемлення ахіллового сухожилка переходом через суперника із захопленою ногою.
- 36. Вузол на два стегна.

Атакуючий - верхи на супернику, який лежить на животі:

- 37. Переворот захватом шиї з-під плеча зсередини.
- 38. Важіль ліктя захватом руки ногами (піднімаючи та тискаючи тулуб).
- 39. Важіль на два стегна як відповідний прийом від утримання верхи.
- 40. Защемлення ахіллового сухожилка як прийом від утримання верхи.

Атакуючий - з боку (правого чи лівого) від суперника, який стоїть на карачках:

- 41. Переворот захватом руки та ноги зсередини (зовні).
- 42. Переворот перекиданням.
- 43. Переворот захватом шиї та поясу знизу.
- 44. Переворот перекиданням захватом шиї та поясу знизу.
- 45. Важіль ліктя захватом руки ногами (перекиданням назад).

Атакуючий - верхи на супернику, який стоїть на карачках:

- 46. Важіль ліктя захватом руки ногами (не переносючи ніг (ноги) через тулуб суперника, стискаючи йому руку стегнами).
- 47. Важіль ліктя за допомогою ноги (тазу) зверху.

Таблиця 24

4.6. Орієнтовні тренувальні програми

План-схема річної підготовки самбістів, схильних до проявлення швидкісно-силових здібностей у змагальній діяльності

Параметри підготовки	Вересень		Жовтень			Листопад				Грудень				Січень				Лютий																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27															
Змагальна програма	Із ЗФП (з акцентом на анаробну та швидкісно-силову роботу)																																									
Кількість змагань	1																																									
Період макроциклу	Підготовчий																																									
Спрямованість роботи	Підвищення загальної підготовленості														Підвищення допоміжної та спеціальної підготовленості																											
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	50:30:20														45:35:20														40:30:30													
Кількість занять на тиждень	4				4				4				4				4				4				4				4				4									
Обстеження:	+																																									
ПМО	+																																									
Етапне	+																																									
Поточне	+																																									
Відновувальні засоби	Педагогічні														Педагогічні, вітамінізація																											

Параметри підготовки	Продовження табл. 24																							
	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень																		
Змагальна програма	Тиждень																							
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Кількість змагань	3 ДФП та СФП (з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей)																							
Період макроциклу	Підготовчий																							
Спрямованість роботи	Підвищення допоміжної та спеціальної підготовленості																							
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	35:35:30																							
Кількість занять на тиждень	30:35:35																							
Обстеження:	Педагогічні, вітамінізація																							
ПМО	+																							
Етапне	+																							
Поточне	+																							
Відновлювальні засоби	Педагогічні, вітамінізація																							
	Перехідний																							

План-схема річної підготовки самбістів, схильних до проявлення спеціальної (силової) витривалості у змагальній діяльності

Параметри підготовки	Тиждень																									
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий																				
Змагальна програма	3 ДФП та СФП (з акцентом на розвиток допоміжної та спеціальної витривалості)																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Кількість змагань	1																									
Період макроциклу	Підготовчий																									
Спрямованість роботи	Підвищення допоміжної та спеціально-силової підготовленості																									
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	50:30:20																									
Кількість занять на тиждень	45:35:20																									
Обстеження:	Педагогічні, вітамінізація																									
ПМО	+																									
Етапне	+																									
Поточне	+																									
Відновлювальні засоби	Педагогічні, вітамінізація																									

Параметри підготовки	Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень															
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Змагальна програма	3 ДФП та СФП (з акцентом на проявлення силової витривалості)																									
Кількість змагань	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Період макроциклу	Змагальний																									
Спрямованість роботи	Підвищення допоміжної та спеціальної підготовленості																									
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	30:35:35																									
Кількість занять на тиждень	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
Обстеження:																										
ПМО	+																									
Етапне	+																									
Поточне	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Відновлювальні засоби	Педагогічні, вітамінізація																									
Прогнози	Педагогічні																									

5. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

5.1. Проміжний відбір

Критеріями відбору самбістів до груп спортивного удосконалення є відсутність протипоказань (медичних та педагогічних) до подальшого спортивного тренування (висновок робить лікар на підставі даних диспансерних обстежень; тренер за результатами діагнозу лікаря визначає, чи спроможний спортсмен до перенесення напружених тренувальних навантажень); наявність потрібної для подальшого процесу вдосконалення цілеспрямованості (визначається на підставі аналізу мотивації спортсменів та результатів педагогічних спостережень на попередньому етапі тренування, використовуються співбесіди з ними, ураховується думка їх батьків); відповідність віку самбістів досягненню спортивних результатів. Тренувальний процес на даному етапі доцільно планувати за два-три роки до початку періоду вищих досягнень, який починається з 19-20 та закінчується переважно в 25-26 років. Отже, оптимальним для груп спортивного удосконалення в самбо є вік у межах від 15-16 до 18-19 років. Можливі деякі відхилення, які пояснюються індивідуальними особливостями розвитку організму, що не може бути підставою для відмови спортсмену в зарахуванні його до групи.

5.2. Побудова тренувального процесу

Завдання підготовки самбістів у групах спортивного удосконалення: створення передумов для досягнення високих спортивних результатів, запланованих на наступному етапі; формування у самбістів потужної функціональної бази, яка забезпечує широке використання на етапі спортивного удосконалення найбільш ефективних засобів та методів тренування; збереження резервів організму спортсменів.

Тренувальні навантаження. Якщо прийняти сумарну величину тренувальних навантажень у групах вищої спортивної майстерності за 100%, то для груп спортивного удосконалення вони будуть усього на 30-35% нижчими (табл. 26).

Сторони підготовки. Процес фізичної підготовки спрямований на створення потужних передумов для досягнення індивідуально максимальних величин спеціальної підготовленості для кожного спортсмена на етапі вищих досягнень. Це багато в чому визначається особливостями співвідношення засобів та методів тренування (табл.27, 28).

Таблиця 26

Орієнтовні сумарні навантаження в одному занятті в групах спортивного удосконалення, у. о.

Навантаження	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Велике	300 - 400	400 - 500	500 - 600
Значне	260 - 280	350 - 390	450 - 490
Середнє	240 - 250	310 - 340	360 - 400
Мале	210 - 230	250 - 300	310 - 350

Таблиця 27

Орієнтовна динаміка використання тренувальних засобів, %

Засоби тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Загальні	30	25	25
Допоміжні	30	30	25
Спеціальні	25	30	30
Змагальні	15	15	20

Таблиця 28

Орієнтовна динаміка використання практичних методів тренування, %

Методи тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Спрямовані на закріплення та удосконалення техніки самбо	30	35	40
Спрямовані на підвищення фізичних якостей:			
безперервного тренування	20	15	10
інтервального тренування	10	15	15
ігрові	20	15	10
змагальні	20	20	25

На етапі спортивного удосконалення більше ніж на попередньому виникає потреба у диференціації тренувальних впливів з урахуванням схильності самбістів щодо проявлення швидкісно-силових якостей, спеціальної та силової витривалості, які реалізуються в типах ведення змагальної діяльності: комбінаційному (I), темповому (II) та силовому (III). Основні характеристики процесу підготовки подані в табл. 29.

Таблиця 29

Орієнтовні показники тренувальної роботи *

Параметри роботи	Рік навчання							
	1-й			2-й			3-й	
	Тип змагальної діяльності							
	I	II	III	I	II	III	II	III
Кількість занять на рік	400	420	440	420	440	440	450	480
Обсяг роботи на рік, год.	680	750	850	750	850	850	890	900
Обсяг роботи в одному занятті, хв.	100	110	120	110	120	120	120	120

Подані верхні межі.

При побудові тренувальних програм для самбістів, які відносяться до комбінаційного типу змагальної діяльності, акцент робиться на удосконалення швидкісних і швидкісно-силових можливостей. У процесі підготовки самбістів, схильних до темпового типу змагальної діяльності, основний наголос робиться на удосконаленні спеціальної витривалості та окремих її компонентів. При плануванні тренувальної роботи для спортсменів силового типу змагальної діяльності головним напрямком є удосконалення спеціальної силової витривалості.

Швидкісні та швидкісно-силові можливості підвищуються при виконанні всіх груп засобів. Їх співвідношення залежить від періоду та етапу підготовки. З-поміж спеціальних засобів основну увагу приділяють виконанню окремих елементів прийомів або прийомів у цілому. Їх повторення обмежується 10-15 с. Спеціальні швидкісно-силові якості підвищуються при виконанні вправ, характерних для самбо, на тренажерах. Найбільш простим у застосовуванні є гумовий джгут. Для підвищення рівня впливу на організм при виконанні вправ використовуються декілька джгутів разом.

Особлива увага приділяється швидкості виконання ТТД або їх елементів у різних (несподіваних) ситуаціях змагальної діяльності, силі та потужності при захватах та звільненнях від них.

Підвищення рівня гнучкості посідає значне місце у тренувальному процесі самбістів. При виборі вправ особлива увага приділяється тим, які спрямовані на розвиток рухливості суглобів, найбільш часто завантажених у змагальній діяльності самбістів. Враховуючи достатньо високий рівень кваліфікації самбістів та фактично сформований у кожного спортсмена індивідуальний комплекс ТТД та їх комбінацій з акцентом на ведення змагальної діяльності у стійці, лежачи або комбіновано, підбираються засоби для підвищення рівня рухливості у відповідних суглобах.

Ефективними є сполучення вправ, спрямованих на розвиток силових можливостей та рухливості в суглобах. Процес підвищення гнучкості проходить успішніше при застосуванні попереднього розслаблення м'язів, які охоплюють суглоби.

При підвищенні витривалості потрібно враховувати схильність самбістів до певного типу змагальної діяльності. Для представників комбінованого типу ефективними є тренувальні завдання, спрямовані на підвищення рівня локальних компонентів спеціальної витривалості: витривалості до виконання спеціальної роботи в анаеробних умовах, здібностей до проявлення сили, швидкості, вміння орієнтуватися в умовах стомлення. Самбісти, які відносяться до темпового та силового типів змагальної діяльності, використовують навантаження, спрямовані на підвищення витривалості до аеробної роботи, яка підвищує інтенсивність перебігу процесів відновлення після специфічних навантажень, та витривалості до роботи статичного характеру.

Основним напрямком технічної підготовки є формування, становлення та подальше удосконалення техніко-тактичних прийомів та їх комплексів. Особлива увага приділяється відпрацюванню найбільш ефективних засобів виконання прийомів та окремих комбінацій. Активно застосовуються методичні заходи, які сприяють суттєвому підвищенню рівня технічної підготовленості самбістів: застосування нахилу площадки з матами; утримання партнера при виконанні на ньому прийомів, або використання допоміжних зусиль для підвищення ефективності дій; ведення поєдинків з партнерами більшої, ніж власна, або меншої ваги та ін.

Процес тактичної підготовки присутній практично на кожному занятті, оскільки кожний техніко-тактичний прийом або комбінація прийомів вимагає різних тактичних схем супроводження та реалізації. Значний час відводиться реалізації в умовах змагальної діяльності атакуючої, контратакуючої та комбінованої тактики. У наступальному варіанті увагу звертають на підвищення здібностей самбістів вести активну атакуючу боротьбу безперервно. Удосконалюються технічні схеми тактики епізодичних атак. Особливе місце посідає відпрацювання тактики ведення двобою в різних частинах килиму, з різними суперниками, які відрізняються індивідуальними особливостями ведення змагальної діяльності у різному стані готовності та стомлення.

Параметри теоретичної підготовки подані в табл. 30. Особливу увагу приділяють питанням побудови тренування в різних структурних утвореннях, ролі занять з напруженими навантаженнями в формуванні, становленні та утриманні спортивної форми, особливостям відновлення

працездатності організму, підготовці до участі в різних змаганнях та їх суддівству.

Особності психічної підготовки диктуються специфікою процесу спортивного удосконалення. Особливої уваги потребують здібності самбістів до ефективного подолання стану стомлення та пов'язаних з ним відчуттів. Виникає це на фоні потреби регулювання обсягів споживання рідини та власної маси.

Таблиця 30
Приблизна навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Розвиток самбо в Україні	2	2	2
Популяризація самбо в Україні	2	2	2
Закономірності формування, становлення, утримання та тимчасового втрачання спортивної форми	2	2	2
Структура процесу спортивної підготовки	1	1	1
Відновлення працездатності самбіста	2	2	2
Підготовка до змагань	1	1	1
Правила змагань	1	2	3

Специфіка єдиноборств вимагає підвищення рівня вольових якостей в умовах високої конкуренції, що в свою чергу є ефективним методом їх удосконалення. Для підвищення рівня психічної стійкості спортсменів тренером передбачаються методичні засоби моделювання ситуацій, які характеризуються підвищеним рівнем складності запропонованих самбістам завдань. Наприклад: виконання техніко-тактичних прийомів із зав'язаними очима; проведення тренувальних занять у спортивних залах інших організацій; проведення підготовки в присутності глядачів; виконання тренувальних завдань у стані стомлення; несподіване подовження або скорочення занять; повідомлення ступеня відповідальності за якість виконання завдань.

Всі ці та інші засоби можуть використовуватися на тренувальних заняттях і змаганнях. Обов'язковою умовою їх ефективності є дотримання тренером принципу доступності (адекватності) рівня складності завдання можливостям організму спортсмена.

Виховна робота здійснюється повсякденно незалежно від завдань, які вирішуються в занятті. Виховні заходи на даному етапі проводяться з урахуванням юнацького віку спортсменів. У цьому віці самбісти починають розуміти рівень відповідальності за честь команди та країни у

відповідальних змаганнях. Особлива роль відводиться вихованню відданості та любові до України, її історичного минулого.

Побудова тренувального процесу

Тренувальна робота в групах спортивного удосконалення передбачає управління динамікою спортивної форми самбістів. Тому річне тренування являє собою систему з чітко вираженими періодами макроциклу - підготовчого, змагального та перехідного. У міру зростання кваліфікації самбістів структура річних циклів та макроциклів поступово видозмінюється, зокрема змінюється співвідношення тривалості та змісту структурних елементів макроциклів (табл.31, 32). Широко застосовуються заняття комплексної та вибіркової спрямованості за домінуючої ролі в тренуванні перших.

Таблиця 31
Орієнтовне співвідношення періодів у макроциклах, %

Рік навчання	Підготовчий	Змагальний	Перехідний
1-й	78 - 80	6 - 8	10 - 12
2-й	79 - 80	8 - 10	10
3-й	74 - 76	10 - 12	10 - 12

Таблиця 32
Співвідношення у періодах макроциклів тренувальних занять комплексної (К) та вибіркової (В) спрямованості, %

Рік навчання	Підготовчий період				Змагальний період		Перехідний період	
	Етап загальної підготовки		Етап спеціальної підготовки		К		В	
	К	В	К	В				
1-й	30	10	25	15	3	5	12	-
2-й	25	10	25	15	3	10	12	-
3-й	20	10	25	20	3	10	12	-

У тренувальних заняттях на цьому етапі широко використовуються вправи, які виконуються на спеціально обладнаних тренажерах. Такі засоби забезпечують підвищення рівня профільних для виду спорту якостей та формування основних компонентів техніко-тактичної підготовленості самбістів.

Окрім групової, доцільно використовувати індивідуальну форму занять. Вона сприяє вихованню самостійності, наполегливості, впевненості та інших потрібних самбісту якостей.

Особливістю структури підготовки є застосування в тренуванні основних типів мезо- та мікроциклів. Мезоцикли: утягуючі; базові;

контрольно-підготовчі; передзмагальні; змагальні; відновлювальні. Мікроцикли: утягуючі; ударні; відновлювальні; підвідні; змагальні.

Варіант структури базового мезоциклу:

Мікроцикл	Навантаження, %
Утягуючий	8
Підвідний	10
Ударний	40
Відновлювальний	5
Змагальний	30
Відновлювальний	7

Враховуючи вік самбістів, увага тренера спрямована на створення умов для повного відновлення організму спортсменів після занять із значними та великими навантаженнями. Їх частка у загальній кількості занять доходить до 40-50%.

Відновлення працездатності

Застосовуються різні засоби відновлення працездатності самбістів. З педагогічних (вони є основними) широко використовуються: раціональне чергування занять у структурних утвореннях тренувального процесу за величиною навантажень, спрямованістю впливу на організм (залежно від особливостей енергозабезпечення), черговістю вирішуваних завдань; оптимальне співвідношення тренувальної роботи, змагальної практики, відпочинку.

З медико-біологічних засобів відновлення найбільш часто застосовуються: вітамінізація; фізіотерапевтичні процедури (масаж, сауна, душ, ванни, кварцові та ультрафіолетові опромінення); збалансоване харчування; спеціальне харчування з урахуванням спрямованості виконуваних та запланованих навантажень.

З-поміж психологічних особливе місце посідають засоби та методи створення позитивного емоційного фону, на якому відбувається процес тренувальної підготовки: зміна місць проведення занять та змагальної практики; створення високого рівня конкуренції в групі; чергування змагального та ігрового методів.

5.3. Планування змагальної діяльності

Оскільки побудова підготовки багатоциклова (найбільш типова - двоциклова, рідше - трициклова), протягом року плануються всі типи змагань: підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові та головні. Як правило, відповідно до двоциклової побудови річної підготовки планується не більше двох головних змагань. Згідно з цим реалізується двопікова динаміка

спортивної форми: формування передумов становлення; утримання відносно стабільних її характеристик; тимчасове втрачання (процес повторюється двічі).

5.4. Контроль підготовленості самбістів

Контроль - обов'язкова складова системи тренування, забезпечує її ефективність, спрямовану на досягнення спортивних результатів. Система контролю сприяє вирішенню завдань: збереження здоров'я, досягнення запланованого рівня підготовленості та раціональна його реалізації в умовах змагань

Опис контролю підготовленості та змагальної діяльності поданий в табл. 33.

Таблиця 33

Орієнтовна процедура контролю підготовленості та змагальної діяльності самбістів

Реєстровані показники	Тести, одиниці вимірювання		Методичні вказівки	
	1	2	3	
Швидкісні	Виконання стандартних кидків манекена 10 с, к-сть разів		Манекени відповідних розмірів	
	Виконання стандартних кидків партнера 10 с, к-сть разів		Без протидії	
	10 повторень стандартних кидків, с		Без протидії	
Швидкісно-силові	Виконання стандартних кидків партнера 15 с, к-сть разів		З протидією 25% максимальної (зліва та справа)	
	Вихід з утримання 15 с, к-сть разів		Утримання збоку, протидія 25% максимальної (зліва та справа)	
Максимальна сила	Звільнення від стандартних захватів 10 с, к-сть разів		Захвати: рукава та заката; рукава та пройми; рукавів (протидія максимальна)	
Вибухова сила	Виведення партнера з рівноваги 10 с, к-сть разів		Протидія до 80% максимальної (вліво, вправо)	
Силовитривалість	Присідання з партнером на плечах ("млин"), к-сть разів		Виконується до відмови: комбінаційний тип ЗД - вага партнера до 50% власної; темповий та силовий - до 80%	

Продовження табл. 33

1	2	3
Гнучкість	"Висота" борцівського мосту, см	
	Перевороти через голову стоячи на борцівському мосту, к-сть разів/бал.	Виконується з і без опори руками в килим
Координаційні здібності	Виконання 5 логічних переходів від одного прийому до іншого, бал.	Виконується під час пересування по килимі вперед, назад, вбік
Витривалість	5-хвилинний тест: коефіцієнт спеціальної витривалості; час кидків у 20-секундних спуртах	Для комбінаційного типу ЗД - мінімальний час (с) виконання 1-2 спуртів, для темпового та силового - 3-4
Змагальна діяльність	Кількість застосовуваних самбістом ТТД з різних класифікаційних груп; ефективність застосування ТТД (коефіцієнт ефективності); уміння нав'язувати супернику свій тип реалізації ЗД (бал.)	

5.5. Удосконалення технічної майстерності

Комбінації кидків

1. Передня підніжка після задньої підніжки.
2. Задня підніжка після передньої підніжки.
3. Передня підніжка після підхвату.
4. Передня підніжка після бокового підсікання.
5. Переднє підсікання після бокового підсікання.
6. Бокове підсікання після переднього підсікання.
7. Зачеп зсередини після спроби кидка через стегно.
8. Кидок через стегно після зачепу зсередини.
9. Зачеп ступнею сідаючи після захвату руки під плече.
10. Кидок захватом ніг після спроби кидка через стегно.
11. Переднє підсікання після зачепу зсередини.
12. Кидок захватом руки на плече після задньої підніжки.
13. Кидок захватом руки під плече після задньої підніжки.
14. Передня підніжка на п'яті після задньої підніжки.

15. "Ножиці" після підхвату.
16. Підхват після бокового підсікання.
17. Кидок через плече після кидка через стегно.
18. Кидок через стегно після бокового підсікання.
19. Передня підніжка після зачепу ступнею зсередини.
20. Кидок захватом руки під плече після зачепу ступнею зсередини.
21. Кидок захватом руки під плече після захвату однойменної ноги зсередини.
22. Підсікання коліном зсередини після спроби кидка через стегно.
23. "Млин" після захвату однойменної ноги зсередини.
24. Кидок захватом руки на плече з упором у коліно після захвату однойменної ноги зсередини.
25. Підсід гомілкою зовні після кидка через стегно.
26. Кидок захватом ніг після бокового підсікання.
27. Обвивання після зачепу зсередини.
28. Задня підніжка із захватом ноги після зачепу зсередини.
29. Кидок зворотним захватом ніг після бокового підсікання.
30. Кидок через голову після переднього підсікання.
31. Зачеп ступнею після бокового підсікання.
32. Зачеп ступнею стегна (з-під ноги) після бокового підсікання.
33. Задня підніжка із захватом однойменної ноги після бокового підсікання.
34. Підхват після спроби кидка через стегно.
35. Зачеп ступнею зсередини однойменної ноги після зачепу зсередини.
36. Зачеп зсередини однойменною ногою після зачепу зсередини.
37. Підсікання зсередини від зачепу зсередини.

Комбінація больових прийомів

1. Защемлення ахіллового сухожилка після важеля ліктя.
2. Важіль ліктя після вузла упоперек.
3. Вузол ноги руками після вузла упоперек.
4. Вузол передпліччям донизу після вузла упоперек.
5. Защемлення ахіллового сухожилка після важеля на два стегна з упором ступні в підколінний згин.
6. Важіль на два стегна після защемлення ахіллового сухожилка.
7. Важіль ліктя через стегно - вузол ногою (та навпаки).
8. Важіль зсередини після важеля ліктя зачепом ногою.
9. Важіль ліктя захватом руки ногами після важеля ліктя за допомогою ноги зверху.
10. Важіль однойменною ногою зверху після важеля ліктя за допомогою ноги зверху.

Таблиця 34

5.6. Програми підготовки

План-схема річної підготовки самбістів комбінаційного типу змагальної діяльності

Параметри підготовки	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень					Січень					Лютий													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27			
Змагальна програма	Із ЗФП та ДФП																													
Кількість змагань	1		1		2		2		1		1		1		1		1		2		2		1		1					
Період макроциклу	Підготовчий (загальнопідготовчий етап)														Підготовчий (спеціально-підготовчий етап)															
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	50:45:5														45:45:10														30:30:40	
Кількість занять на тиждень	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			
Обстеження:	ПМО																													
Етапи	+																													
Поточе	+																													
Відновлювальні засоби	Педагогічні, психологічні														Педагогічні, психологічні та медико-біологічні															

Параметри підготовки	Березень		Квітень		Травень		Червень		Липень		Серпень															
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Змагальна програма	Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням ефективного застосування ТТД та комбінацій		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату		Із завданням досягнення спортивного результату			
Кількість змагань	3		1		1		1		1		1		1		1		1		2		2		2		2	
Період макроциклу	Змагальний		Перехідний		Перехідний		Перехідний		Підготовчий		Підготовчий		Підготовчий		Підготовчий		Змагальний		Змагальний		Змагальний		Перехідний		Перехідний	
Співвідношення ЗФП,ДФП та СФП, %	20:30:50		70:20:10		40:30:30		40:30:30		40:30:30		40:30:30		40:30:30		40:30:30		40:30:30		20:30:50		20:30:50		20:30:50		20:30:50	
Кількість занять на тиждень	7	7	7	7	7	6	3	3	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Обстеження:	Педагогічні, психологічні та медико-біологічні																									
ПМО	+																									
Етапне	+																									
Поточне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Відновлювальні засоби	Педагогічні, психологічні та медико-біологічні																									

Таблиця 35

План-схема річної підготовки самбістів темпового та силового типів змагальної діяльності

Параметри підготовки	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Змагальна програма	Із ЗФП та ДФП		Із завданням реалізації ТТД та комбінацій (акцент на спеціальну - силову витривалість)		Із завданням реалізації ТТД та комбінацій (акцент на спеціальну - силову витривалість)		Із завданням досягнення спортивного результату (акцент на силову витривалість)		Із завданням досягнення спортивного результату (акцент на силову витривалість)		Із завданням досягнення спортивного результату (акцент на силову витривалість)																	
Кількість змагань	1		2		1		1		1		2		1															
Період макроциклу	Підготовчий (загальнопідготовчий етап)		Підготовчий (загальнопідготовчий етап)		Підготовчий (загальнопідготовчий етап)		Підготовчий (спеціально-підготовчий етап)		Підготовчий (спеціально-підготовчий етап)		Підготовчий (спеціально-підготовчий етап)		Змагальний															
Співвідношення ЗФП,ДФП та СФП, %	60:30:10		60:30:10		40:50:10		40:50:10		40:50:10		30:50:40		30:50:40															
Кількість занять на тиждень	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	7	7	7	8	8	8	8	9	9	10	10
Обстеження:	Педагогічні, психологічні та медико-біологічні																											
ПМО	+																											
Етапне	+																											
Поточне	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Відновлювальні засоби	Педагогічні, психологічні та медико-біологічні																											

Продовження табл. 35

Параметри підготовки	Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень			Серпень											
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Змагальна програма	Із завданням досягнення спортивного результату																										
Кількість змагань	3			1			2			1			2														
Період макроциклу	Змагальний			Перехідний			Підготовчий			Змагальний			Перехідний														
Співвідношення ЗФП, ДФП та СФП, %	20:30:50			70:20:10			40:40:20			20:30:50																	
Кількість занять на тиждень	8	8	8	8	8	6	4	4	4	6	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
Обстеження:																											
ПМО	+																										
Етапне	+																										
Поточне	+																										
Відновлювальні засоби	+																										

Із завданням ефективного застосування ТГД та комбінацій

Педагогічні, психологічні та медико-біологічні

6. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Основний відбір

При відборі самбістів до груп вищої спортивної майстерності використовуються такі критерії: відсутність медичних протипоказань для подальшого тренування, спрямованого на досягнення вищої спортивної майстерності та високих спортивних результатів; наявність високого рівня цілеспрямованості та мотивації в досягненні спортивних результатів екстракласу; входження в десятку кращих у своїй ваговій категорії на чемпіонаті України; відповідність за віком періоду оптимальних можливостей (табл.36).

Таблиця 36

Орієнтовні вікові межі спортивних досягнень у самбо, років

Період	Вагова категорія		
	Легка	Середня	Важка
Досягнень перших суттєвих результатів	16-19	17-20	18-20
Оптимальних можливостей	20-24	21-24	24-27

Таким чином, під час проведення відбору на даному етапі потрібно отримати відповіді з наступних основних питань: 1) чи спроможний самбіст досягти високих спортивних результатів; 2) чи зможе самбіст стабільно демонструвати високі результати у відповідальних змаганнях; 3) чи спроможний організм самбіста переносити виключно напружені тренувальні програми; 4) чи має організм самбіста резерви для ефективної адаптації до частосовуваних навантажень.

Зміст відбору на цьому етапі - це логічне продовження використовуваних на попередньому етапі тестів, прийомів і методів.

На початку спортивного тренування дається всебічна оцінка рівня спеціальної підготовленості самбістів. Звертається увага на основні критерії - абсолютні показники підготовленості та рівень прогресування самбіста на попередньому етапі підготовки. Перевага надається самбістам, які досягли успіхів у техніко-тактичній підготовленості та рівнях енергозабезпечення специфічної роботи при суттєвому обмеженні використання потужних засобів та методів педагогічного впливу (відповідальні змагання, заняття з великими та значними навантаженнями, тренувальні програми відносно локального впливу на основні функціональні системи, які забезпечують ефективність змагальної діяльності в самбо).

Важливим чинником відбору є докладний аналіз роботи, зробленої на попередньому етапі підготовки. Тут спостерігається зворотна залежність між зусиллями, витраченими для досягнення успіхів у спортивній підготовці, та рівнем функціональних резервів організму для реалізації максимальних спортивних досягнень.

Самбісти вважаються перспективними, якщо в їх тренувальному процесі застосовувалися різноманітні програми, використовувалися помірні навантаження, адекватні можливостям організму, а участь у змаганнях була природним продовженням навчально-тренувального процесу.

Аналіз спортивної підготовки на попередньому етапі дозволяє припускати подальше спортивне прогресування самбістів, в яких застосування помірних тренувальних програм забезпечило суттєвий приріст функціональних можливостей організму та підвищення рівня спортивних досягнень.

Важливу роль у відборі відіграє виявлення особистісних та психічних якостей самбістів. Звертається увага на проявлення здібностей: успішно проводити поєдинки в стресових умовах змагань; широко застосовувати в змагальній боротьбі тактику безперервних атак; мобілізувати сили в умовах жорсткої конкуренції; успішно переносити великі та значні навантаження; керувати проявленням зусиль (частоти, швидкості, амплітуди та напрямків при виконанні ГТД); добиватися перемоги у відповідальних поєдинках з більш сильним суперником та ін.

6.2. Планування підготовки

Основне завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей. Для її вирішення використовуються найбільш ефективні засоби та методи (традиційні та нетрадиційні), спрямовані на підвищення спортивної працездатності, які є потужними чинниками значного (а нерідко стрибкоподібного) досягнення високих змагальних показників.

Тренувальні навантаження

Найсильніші самбісти світу на етапі найвищих спортивних досягнень нерідко підвищують тренувальні навантаження стрибкоподібно. Основні його параметри різко зростають (у середньому в 1,5-2 рази) у порівнянні з попередніми показниками. У той же час стрибкоподібний варіант динаміки навантажень є не єдиним ефективним важелем управління підготовкою на цьому етапі. Успішно використовується поступове підвищення тренувальних впливів.

Застосування стрибкоподібного варіанту динаміки навантажень вимагає попереднього поглибленого медичного обстеження самбістів для

визначення сприятливого моменту різкої інтенсифікації тренування. Співвідношення навантажень, засобів та методів тренування надане в табл. 37-39.

Таблиця 37

Орієнтовні сумарні навантаження, у. о.

Навантаження	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Велике	550-650	650-700	700-800	900-1000
Значне	500-540	540-600	600-700	700-800
Середнє	400-450	450-500	500-530	530-550
Мале	350-370	370-390	390-410	410-430

Таблиця 38

Орієнтовне співвідношення тренувальних засобів, %

Засоби тренування	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальні	20	15	15	10
Допоміжні	20	25	20	20
Спеціальні	35	30	35	35
Змагальні	25	30	30	35

Таблиця 39

Приблизне співвідношення практичних методів тренування, %

Методи тренування	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Спрямовані на вдосконалення техніки й тактики самбо	40	25	15	20
Спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей:				
безперервного тренування	15	20	25	15
інтервального тренування	15	20	15	25
ігрові	5	5	5	5
змагальні	25	30	30	35

Інтенсифікація тренувального процесу на етапі вищих спортивних результатів досягається шляхом: 1) збільшення кількості занять на день (від 1 до 2-3 та більш) та у мікроциклі (від 6-10 до 12-18 та більш); 2) підвищення кількості занять з великими та значними навантаженнями в ударних мікроциклах (до 6-7 та більш); 3) збільшення кількості занять вибіркової спрямованості (табл. 40).

Орієнтовне співвідношення у періодах макроциклів тренувальних занять комплексної (К) та вибіркової (В) спрямованості, %

Рік навчання	Підготовчий період				Змагальний період		Перехідний період	
	1-й етап		2-й етап		К	В	К	В
	К	В	К	В				
1-й	25	15	20	20	2	8	10	-
2-й	25	15	15	25	2	8	10	-
3-й	23	17	13	27	2	8	10	-
4-й	20	20	10	28	-	10	12	-

Зміст сторін підготовки

Основна спрямованість фізичної підготовки забезпечується за рахунок підвищення спеціальних якостей, які визначають можливості досягнення спортивних результатів (див. табл. 37-39).

Техніко-тактична підготовка. Важливим чинником спортивного прогресу є різнобічна техніко-тактична підготовка самбістів, рівень якої обумовлюється:

досконалим володінням техніко-тактичним арсеналом сучасного самбо;

широким використанням різноманітних спеціально-підготовчих вправ; управлінням (варіюванням) основними характеристиками ТТД (просторовими, часовими та динамічними).

Все це є підґрунтям формування в самбістів раціональної, потужної та ефективної техніки й тактики ведення змагальних поєдинків.

Широко застосовуються технічні засоби, які дозволяють об'єктивно аналізувати структуру ТТД. До них у першу чергу треба віднести: кіно-, фото- та відеотехніку; спеціально розроблені тренажерні пристрої; реєструвальну та обчислювальну апаратуру.

Техніко-тактична підготовка реалізується в суворій відповідності до типу індивідуальної структури змагальної діяльності.

Психологічна підготовка здійснюється тільки індивідуально. Увага звертається на передзмагальну підготовку та забезпечення психічної стабільності, надійності та готовності спортсмена до досягнення результатів екстра-класу.

Теоретична підготовка. Провідною спрямованістю теоретичної підготовки в групах вищої спортивної майстерності є формування у самбістів творчого засвоєння знань (теорії та практики), які сприяють досягненню високих спортивних результатів. Особливого значення набуває осмислення наукових даних, які обґрунтовують шляхи підвищення

ефективності передзмагальної підготовки, регулювання маси власного тіла, реалізації індивідуальних моделей змагальної діяльності у гострій конкурентній боротьбі. Найважливішим чинником приросту спеціальної працездатності є використання занять з великими навантаженнями. Предмет теоретичної підготовки самбістів на даному етапі характеризує механізми впливу стресових навантажень на організм та особливості їх застосування в тренувальному процесі.

Побудова тренувального процесу

Річна спортивна підготовка самбістів на цьому етапі в зв'язку з потребою участі спортсменів, як мінімум, у декількох відповідальних змаганнях будується з 2-3 та більше макроциклів. Структура кожного з них забезпечує вирішення завдань управління динамікою спортивної форми. Структура річних циклів підготовки у групах вищої спортивної майстерності неоднакова. Найбільш типовими є: в перший рік - дво-трициклове планування; другий та третій складаються з трьох макроциклів. Заключний рік чотирирічного циклу, як правило, будується на базі подвійних макроциклів: два підготовчих, два змагальних та один перехідний період.

Здвоєні та стросні макроцикли використовуються для створення сприятливих умов, які забезпечують досягнення максимальних спортивних результатів у заключному макроциклі року та чотирирічному циклі. Між підготовчими та змагальними періодами у здвоєних та стросних макроциклах замість перехідних періодів, які передбачають тимчасове втрачання спортивної форми, плануються нетривалі (7-10 днів) післязмагальні етапи. Рівень підготовленості в цей час знижується незначно. У наступних макроциклах спортивна форма досягається на більш високому функціональному та психологічному рівнях працездатності організму (табл.41).

У підготовці самбістів екстра-класу можна застосовувати 4-5 та більше циклів тренування. Побудова подібних структур можлива при вирішенні двох, на перший погляд, суперечливих завдань: 1) створити можливість самбісту виступати в значній кількості відповідальних змагань протягом року; 2) забезпечити планомірне підвищення готовності до участі в головних змаганнях річного циклу. При побудові 4-5 та більшої кількості циклів підґрунтя складають 10-12-тижневі відносно самостійні макроцикли, в кожному з яких є головні змагання. Останній макроцикл завершується головним змаганням року. За умови закономірної динаміки спеціальної підготовки (підвищується) та допоміжної (підвищується, стабілізується та знижується) використання засобів загальної підготовки знижується хвилеподібно із стабілізацією піків підйому в 3-му та 5-му при великій

кількості циклів або у 2-му та 4-му при п'ятицикловій побудові річної підготовки самбістів.

Таблиця 41
Співвідношення обсягів структурних елементів
у періодах макроциклів річних циклів підготовки, %

Рік навчання	Макроцикл	Підготовчий період		Змагальний період	Перехідний період
		Загально-підготовчий етап	Спеціально-підготовчий етап		
1-й	1-й	40-41	48-49	4-5	5
	2-й	39-40	47-48		
2-й	1-й	27-28	67-68	3-4	-
	2-й	27-28	65-66	4-6	-
	3-й	25-26	60-61	4-6	6-7
3-й	1-й	25-27	65-67	5-6	-
	2-й	25-27	64-66	6-7	-
	3-й	22-24	59-61	7-8	6-7
4-й	1-й	54-56	36-38	5-6	-
	2-й	20-22	56-58	7-8	10-12

Такі сплески обсягів загальної підготовки мало чим відрізняються від застосовуваних у першому макроциклі, що забезпечує оптимальний рівень базової підготовленості, ефективне вирішення завдань спеціальної підготовленості до участі в головних змаганнях року.

Незалежно від варіанту побудови річної підготовки самбістів широко застосовуються різні типи мікро та мезоструктур. Особлива роль відводиться ударним мікроциклам. При доцільному чергуванні ударних, змагальних та відновлювальних мікроциклів оптимально вирішуються завдання спортивної підготовки самбістів.

Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки та змагальної діяльності самбістів

Для успішної підготовки самбістів та їх ефективної участі у змагальній діяльності необхідно вирішити дві основні проблеми: 1) оптимізувати побудову різних структурних одиниць процесу спортивної підготовки самбістів; 2) раціонально та спрямовано планувати засоби відновлення в процесі тренування та змагальної діяльності самбістів - педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні.

До основних напрямків застосування засобів управління працездатністю та відновленням у самбо відносяться: засоби глобального

впливу (сухоповітряна та парна лазні, загальний масаж та гідромасаж); засоби вибіркового впливу (на окремі функціональні системи та їх ланки); засоби загальнотонізуючого впливу (ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аеронізація).

Усі відновлювальні засоби застосовуються послідовно або паралельно в комплексній процедурі, що підвищує ефективність загального впливу декількох засобів за рахунок взаємного посилення їх специфіки.

Засоби відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки самбістів застосовуються на трьох умовних рівнях: етапному (після програм макроциклів), поточному (при виконанні програм мезо- та мікроциклів, окремих змагань) та оперативному (стимулювання працездатності або прискорення відновлення для ефективного виконання програми заняття, комплексу вправ або поєдинку).

З-поміж позатренувальних та позазмагальних чинників, які суттєво впливають на підвищення ефективності підготовки самбістів екстра-класу, особливе місце належить спеціальним тренажерним засобам та середньогірській підготовці. При вірному їх використанні приріст рівня спеціальних якостей та спеціальної підготовленості в цілому може скласти 30% і більше.

Суттєво впливають на якість підготовки самбістів і результати їх участі у змаганнях збалансоване, повноцінне (в тому числі допоміжне) харчування, науково-методичне забезпечення підготовки до участі у відповідальних змаганнях. Ефективність останнього залежить від наявності сучасної діагностичної апаратури, кваліфікації членів комплексної наукової групи, фармакологічного супроводження процесу тренування, умов для повноцінного відпочинку (між заняттями та окремими тренувальними програмами), а також проведення лікувально-профілактичних зборів у сприятливій для вирішення цих завдань кліматичній зоні.

Система змагань. Серед основних чинників, які суттєво впливають на систему змагань, особливе значення мають: календар міжнародних змагань; календар змагань в Україні; мета та завдання участі в них спортсменів; закономірність динаміки спортивної форми.

Контроль. У процесі підготовки самбістів у групах вищої спортивної майстерності використовуються всі тести, показники та критерії системи контролю, які застосовувалися на попередньому етапі спортивного тренування.

6.3. Зміст програмного матеріалу

Основним завданням засвоєння програмного матеріалу є подальше удосконалення спортивної майстерності самбістів: відпрацювання техніки й

тактики обраних прийомів і комбінацій в стійці та лежачи, з суперниками різних стилів ведення боротьби, стійок та інших індивідуальних особливостей (ріст, вага та ін.); удосконалення окремих обраних технічних прийомів і комбінацій на різних дистанціях і в тактичних ситуаціях; усунення недоліків у технічній, тактичній, психологічній та фізичній підготовленості.

Особлива увага приділяється прийомам на попередження атаки суперника та використання її для відповідної (з акцентом на випередження) дії.

Творчість, ініціатива та самостійність самбістів проявляються на цьому етапі в повній мірі. Удосконалюється техніка й тактика переходів від боротьби стоячи до боротьби лежачи (та навпаки). Відбувається подальше удосконалення тактики ведення боротьби в атакуючому стилі. Самбісти оволодівають навичками планування поединку з відомими та невідомими суперниками.

Суттєва увага приділяється психологічній підготовці самбістів до поединку з конкретним супротивником. Тренувальний процес стає все більш індивідуальним. Відбувається подальший розвиток таких фізичних якостей, як швидкість реакції, координація, спеціальна витривалість, потрібних для підвищення ефективності застосування обраних прийомів та комбінацій.

Приблизні комбінації

1. Підсікання зсередини - зачеп зсередини - бокове підсікання в темп руху (кроків, стрибків).
2. Виведення з рівноваги ривком - задня підніжка - підхват.
3. Підсікання зсередини - зачеп зсередини - зачеп однойменною ногою зсередини.

Логічним завершенням будь-якої технічної комбінації (незалежно від того, скільки прийомів вона включає) є перехід до больового прийому або утримання. Тому самбісти даних груп особливу увагу приділяють переслідуванню суперника після кидка.

7. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Самбісти беруть участь у престижних турнірах та матчевих змаганнях. Значна увага приділяється тактичній підготовці до боротьби з імовірними та невідомими суперниками. Удосконалюються інструкторські та суддівські навички самбістів.

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучає самбістів старших розрядів до організації занять з молодшими спортсменами. При цьому перед самбістами старших розрядів ставляться

такі завдання:

самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки й тактики самбо, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними;

підбирати фізичні вправи та відповідне навантаження для всіх вікових груп спортсменів;

знати правила змагань, протягом року брати участь у суддівстві, організувати та проводити внутрішкільні змагання;

одержати спортивне звання "Громадський інструктор".

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів, по закінченні якого складається залік або іспит з теорії та практики, що оформлюється протоколом.

Звання "Громадський інструктор" присвоюється наказом або розпорядженням по ДЮСЦ, СДЮШОР.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів з самбо

Тема	Кількість годин
<u>Теоретичні заняття</u>	
Фізична культура та спорт в Україні	2
Огляд розвитку та стану самбо у світі та в Україні	2
Стислі відомості про організм людини	2
Гігієна. Лікарський контроль	3
Організація роботи секцій, команд	2
Загальні засади методики навчання та тренування	4
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
<i>Разом ...</i>	18
<u>Методичні заняття</u>	
Техніка й тактика виду спорту, методика навчання та тренування	7
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
<i>Разом ...</i>	12
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	6
Практика проведення змагань	4
<i>Разом ...</i>	10
<i>Усього:</i>	40

ЛІТЕРАТУРА:

1. Велинський Ю.М., Дубовис М.С. Ігри в спортивній боротьбі. - К., 1977. - 86 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984. - 144 с.
3. Головина Л.Л., Игуменов В.М. Физическая характеристика борьбы: Метод. разработка. - М., 1992. - 68 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 294 с.
5. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. - К.: Здоров'я, 1977. - 152 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
7. Спортивная метрология: Учебник / Под ред. В.М.Зациорского. - М., 1982. - 256 с.
8. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки	3
1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки	3
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування	7
1.3. Зміст різних сторін підготовки самбіста	9
1.4. Структура тренувального процесу	14
1.5. Вікові засади побудови раціональної багаторічної підготовки у самбо	15
2. Організація навчально-тренувального процесу	17
3. Групи початкової підготовки	19
3.1. Первинний відбір	19
3.2. Особливості планування підготовки	25
3.3. Змагальна практика	29
3.4. Контроль фізичної та технічної підготовленості	30
3.5. Організаційно-методичні рекомендації	34
3.6. Основний програмний матеріал (техніка)	35
3.7. Зміст тренувальних програм	48
4. Навчально-тренувальні групи	54
4.1. Попередній відбір	54
4.2. Характеристика підготовки самбістів	56
4.3. Система змагань	63
4.4. Контроль спеціальної підготовленості	65
4.5. Послідовність вивчення та закріплення техніки самбо	67
4.6. Орієнтовні тренувальні програми	71
5. Групи спортивного удосконалення	75
5.1. Проміжний відбір	75
5.2. Побудова тренувального процесу	75
5.3. Планування змагальної діяльності	81
5.4. Контроль підготовленості самбістів	82
5.5. Удосконалення технічної майстерності	83
5.6. Програми підготовки	85
6. Групи вищої спортивної майстерності	89
6.1. Основний відбір	89
6.2. Планування підготовки	90
6.3. Зміст програмного матеріалу	95
7. Інструкторська та суддівська практика	96
Література	98

Самбо

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку 20.01.2001 р. Формат 60 x 84/16. Друк офс.
Папір офс. № 1. Друк. арк. 6,25. Тираж 600 прим. Зам. 1764.
Друкарня Південно-Західної залізниці. м. Київ-34, вул. Лисенка, 6.