

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность» посёлка Мостовского
муниципального образования Мостовский район**

Методическая разработка

Классификация упражнений физической подготовки самбиста.

В помощь тренеру преподавателю

Подготовила
тренер-преподаватель
по борьбе самбо
Белозерова И.Б.

Мостовской, 2016

Содержание

Введение

1. Общеподготовительные упражнения

2. Специально-подготовительные упражнения

3. Выводы

4. Список литературы

Введение

Целью данной методической разработки является решение вопроса о значении общей физической подготовки в тренировочном процессе самбистов?

Проведенный предварительный анализ показал, что большинство специалисты утверждают то, что без хорошей физической подготовки невозможно ожидать от самбиста высоких результатов.

Что касается актуальности данного вопроса, то она основывается на том, что в любом виде спорта физическая подготовка играет одну из основных ролей. Кроме этого, именно развитие общей физической и функциональной подготовленности ребенка, положительно влияет на развитие его здоровья.

На протяжении своей истории, человечеством было накоплено большое количество различных физических упражнений. Все они поделены на группы, по педагогически значимым признакам. В каждой группе упражнения размещены в порядке нарастания по принципу "от простого к сложному".

В итоге получилась рациональная система, благодаря которой упражнения разучиваются последовательно, что дает возможность эффективного планирования и составления учебно-тренировочных занятий.

При подготовке самбистов основными являются две группы: обще подготовительные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Обще подготовительные упражнения (ОПУ) – к данной группе относятся упражнения направленные на развитие общих физических качеств человека, укрепление здоровья, формирования телосложения, а так же совершенствование координационных и двигательных качеств самбиста. В данную группу входит в две большие подгруппы упражнений: *кондиционные и координационные.*

Применение упражнений координационной направленности предназначается для развития и совершенствования общей координации ребенка, на прямую, не относящимися к специфическим двигательным действиям самбиста. Упражнения, входящие в эту подгруппу используются с целью расширения двигательных способностей и в тренировочном процессе применяются в группах начальной подготовки.

Координационные упражнения бывают: *ситуационные и регламентированные.* Первые делятся на произвольные и произвольные, вторые только произвольные. Регламентированные координационные ОПУ применяются для совершенствования вестибулярной, временной и силовой ориентации у занимающихся; разновидности

- ситуационные ОПУ, используются при необходимости развития двигательных навыков, прогнозирования различных ситуаций, быстрой оценки ситуаций и оперативных действий. Для их совершенствования применяется игровой метод.
- Регламентированные ОПУ применяют для развития вестибулярной, силовой и временной ориентации у спортсменов;

Применение координационных упражнений в тренировочном процессе создает высокий потенциал обучаемости. Благодаря которому, юные самбисты будут быстрее и качественней усваивать новые навыки и умения. Помимо этого они формируют такое необходимое для борца качество как "двигательная находчивость", то есть уметь точно и рационально применять ответные движения в возникающих в поединке ситуациях.

Координационные ОПУ формируют у ребенка пространственную ориентацию помогающую управлению передвижениям тела в трех основных плоскостях (горизонтальной, вертикальной, сагиттальной) и при различных условиях опоры (мягкой, твердой, скользкой, раскачивающейся, в воздушной и водной воздушной среде), а также управляют амплитудой и формами движений.

Что касается *кондиционных ОПУ* то они напрямую соответствуют структуре физических и физиологических качеств борца.

Регламентированные ОПУ необходимо использовать и для формирования двигательных навыков, умения ориентировать движение во времени, рационально использовать свои мышечные усилия и правильно давать оценку силовым действиям партнера.

Классификация координационных упражнений для развития вестибулярного аппарата и ориентации в пространстве, можно представить в виде библиотечного каталога – ящика с ячейками, в которых расположены карточки с описанием выполнения того или иного физического упражнения, специально разработанных для самбо или позаимствованных из других видов спорта. Если пронумеровать ячейки с учетом возрастания сложности упражнений, то с меньшими числами будут легкие упражнения, а с более крупными - трудные. Внутри каждой ячейки все карточки систематизированы и расположены по принципу "от легкого к сложному",

Учебный материал можно распределить по этап обучения, при этом учитывая пол, возраст и уровень подготовленности спортсменов. Новая система использования координационных упражнений для борцов должна привлекает внимание многих специалистов, которые создают новые упражнения и систематизируют их в порядке увеличения координационной сложности.

Кондиционные упражнения направлены на совершенствование общих функциональных свойств организма борцов, Упражнения этой группы классифицируют на основе, основных физических качеств самбиста, проявляемых

им при выполнении упражнений, а так же, энергетических затрат и характеристики упражнения. Классифицируя кондиционные ОПУ тренер, ориентируется на шесть десять показателей кондиционных возможностей самбиста, которые надо развивать.

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

По межмышечной и внутримышечной работе, а также по влиянию на организм специальных упражнений близких по характеру к соревновательным. Условно их делят на три подгруппы: координационные СПУ,

Координационные упражнения применяют с целью развития двигательных навыков борцов. Их включают в этапы многолетней тренировки. Арсенал этих упражнений огромен, не запутаться в нем так же помогает их классификация, в которой выделяют две группы: ситуационные и регламентированные упражнения. Первые связаны с изменением движения в зависимости от ситуации с построением (или освоением) новых движений, вторые - с изучением новых двигательных навыков. Обе эти группы являются связующим звеном между общими подготовительными и соревновательными СПУ. В регламентированных СПУ существует семь разновидностей. Каждая из которых, имеет общий характер и ориентирует тренера на разработку более доступной классификации.

Тренеры-преподаватели, стремящиеся эффективно развивать у своих воспитанников двигательные качества, необходимые для успешного усвоения технических действий борьбы самбо должны, относится относиться к разработке классификации специальных регламентированных упражнений.

На начальном этапе основные упражнения это самостраховки. В начале падения изучаются без партнера, затем с партнером без бросков и лишь после того как ученики начнут выполнять падения без ошибок можно переходить к совершенствованию страховок с бросками. Для систематизирования СПУ самостраховок учитывается три признака:

- часть тела, на которую приземляется самбист,
- направление и техника падения.
- траектория полета (вращательная прямолинейная, спиралевидная и т.п.)

Так же вначале включаются различные упражнения на борцовском мосту, акробатические упражнения в парах, имитационные и подводящие и имитационные СПУ как с партнером, так и самостоятельно. Постепенно с партнером разучиваются сложнокоординационные движения, а также упражнения с манекенами. Для упражнений самостраховки использованы три признака: часть тела, падая на которую страхуется борец, направление падения и техника падения. Дополнительно могут быть взяты еще два других признака: траектория полета при падении (прямолинейная, вращательная, спиралевидная и т.п.) и количество исполнителей (один, двое, трое).

В ситуационных СПУ выделяют пять групп упражнений. Каждая, из которых включает игровые задания, направленные на формирование у борцов технических элементов борьбы: способность при необходимости быстро видоизменять или сохранять взаиморасположение с противником; менять дистанцию; освободиться и брать захваты; передвигаться по ковру в любом направлении и различными способами; умение теснить противника; применять многообразные варианты начала поединка. Все это относится к разделу техника.

3. Выводы

В данной методической разработке были разобраны три основных группы упражнений, которые можно использовать в подготовке самбистов.

- *Общеподготовительные физические упражнения (ОПУ):* строевые, порядковые, координационные и кондиционные.
- *Специальные подготовительные упражнения (СПУ):* координационные и сопряженные.
- *Соревновательные упражнения:* технические элементы (приемы), различные комбинации из нескольких приемов, поединки, соревновательная деятельность, тактика.

Также подробно было рассмотрено 10 групп упражнений, из которых состоят указанные выше блоки.

Классификация упражнений для самбистов как одно из основных средств тренировки образуется из соотношения технических и тактических действий включенных в каждую из десяти групп.

4. Список литературы

1. Борьба самбо: Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
2. Борьба "Самбо". Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Утв. Всесоюзн. ком. по делам физ. культуре и спорта при Совете Министров СССР 18/VI 1948. М.: Физкультура и спорт, типография Metallургиздата в Мск., 1948.
4. Самбо для начинающих Гаткин Е.Я.. - М. Астрель, 2001.