

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА Г.НОВОКУБАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

Одобен на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
от «30» августа 2023 г
протокол № 2

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска
Т.В.Коневцова
«30» августа 2023 г.



**Сборник
методических материалов
«Основы самбо для школьников»**

Автор-составитель: тренер-преподаватель Коневцова Татьяна Владимировна

Рецензенты:

Горшков Сергей Михайлович – заместитель директора МАУ ДО СШ
«Олимп» им. М.В.Канищева г. Новокубанска по учебно-спортивной работе

Мельникова Ольга Петровна – специалист МБУ «Центр развития
образования» Новокубанского района

2023 год
Г.Новокубанск

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общие методические рекомендации проведения занятий по самбо
3. Общая физическая подготовка самбиста
4. Специальная физическая подготовка самбиста
5. Обучение технике самбо
6. Воспитательные аспекты обучения самбо
7. Заключение
8. Используемая литература и другие информационные источники

1. Пояснительная записка

Самбо – отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы, близкий по духу, философии и идеологии большинству россиян, объединил элементы многих национальных видов борьбы.

Самбо (самозащита без оружия) – вид спортивной борьбы, в основе которого собраны наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Как спортивное единоборство с двумя разновидностями – спортивным и боевым – самбо существует с 1938 г.

Борьба самбо – один из молодых отечественных видов спорта. Самбо произрастало не из одного, а сразу из нескольких корней, порой совсем разнородных. Даже само название этой борьбы, как и ее отдаленных прототипов, неоднократно изменялось как будто бы специально для того, чтобы усложнить труд будущих историков спорта: «самозащита», «самоз», система «сам», «самбо», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», «вольная борьба самбо» и только затем – привычное всем «борьба самбо». В 2021 году самбо как вид спорта был официально признан Международным олимпийским комитетом.

В последние годы правительством Президентом и правительством Российской Федерации уделяется большое внимание развитию детско-юношеского массового спорта и в частности самбо. Большим подспорьем в данном вопросе стало внедрение с 2010 года федерального проекта «Самбо в школу». «Самбо - в школу!» за один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо», как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности. На сегодняшний день Проект реализуется в 76 Субъектах РФ, более 1500 школах с участием более 300 000 школьников.

5 причин выбрать самбо:

- Самбо – способ научиться защищать себя и близких; быстро и правильно принимать решение в нестандартных жизненных ситуациях - от нелепых падений, до сложных чрезвычайных ситуаций.
- Самбо – дисциплинированность, уважительность и выдержка, способствующие многогранному развитию личности.
- Самбо – успешность, лидерство и конкурентоспособность; начиная от преодоления собственных страхов до уверенных позиций в профессиональной деятельности и личной жизни.
- Самбо – это здоровье и физическое состояние, от которого зависит продолжительность и качество нашей жизни.
- Самбо – это жизнь! вне сезона, вне национальности, вне гендерности

Цель: Формирование условий для физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания школьников через использование потенциала самбо, как национального достояния России, в рамках общего и дополнительного образования детей и подростков

Задачи:

Совершенствование содержания и методов общего и дополнительного образования детей и подростков ориентированного на изучение основ самбо, развитие физических способностей, лидерских качеств и высоких моральных принципов;

формирование устойчивого сетевого образовательно-спортивного сообщества (дети, подростки, педагог, тренер, родитель), ориентированного на новые образовательные ценности и самообразование в области физической культуры и спорта, в частности самбо;

совершенствование материально – технических и кадровых условий общеобразовательных организаций;

В своем сборнике методических материалов «Основы самбо для школьников» я, как тренер-преподаватель с опытом работы более 30 лет в спортивной школе, собрала материалы в помощь молодым тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования и учителям физической культуры, реализующим проект «Самбо в школу».

Главной целью данного сборника доступное и регулярное использование методического материала на практике.

Сборник состоит из нескольких разделов обучения самбо:

Общая физическая подготовка самбиста

Специальная физическая подготовка самбиста

Обучение технике самбо

Воспитательные аспекты обучения самбо

В каждом разделе описывается краткая характеристика, методика обучения и содержание примерного учебного материала.

2. Общие методические рекомендации проведения занятий по самбо

Эффективность системы обучения азам самбо обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Тренировка школьников имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим дня и питания, обеспечить личную гигиену и гигиену тренировок, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся.

4. Основой успешного освоения учебного материала является приобретенный объем знаний, умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. В соответствии с возрастом и степенью освоения учебного материала увеличивается общий объем нагрузки.

Основные средства и методы обучения:

Упражнения в изучении техники и тактики самбо, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, беговые и прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры соревновательные упражнения.

3. Общая физическая подготовка самбиста

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). ОФП направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей, создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Планирование физической подготовки следует начинать с изучения степени развития физических качеств занимающихся. При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

В процессе воспитания физических качеств используются такие методы обучения как фронтальные, поточный, групповой, игровой, соревновательный, круговой

В качестве средств ОФП на всех годах обучения применяются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, общеподготовительные упражнения, беговые упражнения, бег на короткие (30-200 м), средние (500-1000 м) и длинные дистанции (более 1000 м), кроссы (1500-3000 м), прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Большой популярностью у детей школьного возраста пользуются подвижные и спортивные игры, которые являются не только прекрасным средством общей физической подготовки, но и средством повышения положительного эмоционального фона занятия. В данном контексте важно не перестараться в их применении, чтобы обучение самбо не перешло в обучение спортивным играм.

В самбо чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию, что отражено в применении акробатических и гимнастических упражнений, упражнений на развитие координации. Для педагога, также важны эти качества в его работе.

Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями самбиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных действиям самбо; внимание следует уделять скоростным, и сложно-координационным упражнениям;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; броски в сочетании с другими передвижениями.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Челночный бег 3х5м, 3х7м, 3х10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Большую роль в общефизической подготовке играют упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м., 1500 м, 2000 м; круговые эстафеты; бег в гору и с горы; езда на велосипеде; бег по пересеченной местности.

Упражнения на гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Силовые упражнения - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибания-разгибание рук в различных упорах (отжимания), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

4. Специальная физическая подготовка самбиста

Специальная физическая подготовка (СФП) в самбо – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике самбистов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике.

Эффективными средствами совершенствования технико-тактических приемов во взаимодействии с физической подготовкой самбиста являются специализированные игровые комплексы:

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Игры в касания

Игры в блокирующие захваты

Игры в атакующие захваты

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности
Игры по освоению блокирующих действий
Игры по освоению умения «теснений» по площади поединка
Игры –задания с необычным началом поединка (дебюты)

Специализированные игровые комплексы постепенно усложняются и максимально специализируются по конечной цели.

В процессе развития специфических физических качеств используются недорогой, но достаточно эффективный спортивный инвентарь как резиновый эспандер различной длины и весовой нагрузки, канаты подвесные и для перетягивания, медболы и фитболы, скакалки и другой подобный инвентарь. Использование такого инвентаря позволяет разнообразить учебный процесс и повысить интерес к занятиям самбо.

5.Обучение технике самбо

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Обучение технике и тактике самбо невозможно представить без взаимосвязанной работы по развитию специальных физических качеств, освоению подводящих упражнений в совокупности с соблюдением требований техники безопасности при проведении занятий и в процессе участия в соревнованиях.

При обучении технико-тактическим действиям необходимо четко представить всю систему основных упражнений для корректного распределения учебного материала по годам обучения, вплоть до конкретного тренировочного занятия.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Очень важно соблюдать принципы обучения «От простого к сложному», «Проблемного изложения».

Рекомендую начинать обучение технике самбо с самого простого, а именно:

Основные положения самбиста, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

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

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Выведение из равновесия. Захват туловища рывком, в сторону.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

стоя на коленях с упором на руки,

сид на коленях с упором на предплечья,
лежа на животе,
лежа на спине.

Удержания:

удержание сбоку;
удержание поперек;
удержание верхом;
удержание со стороны головы;

Переворачивания

переворачивание с захватом двух рук сбоку;
переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
переворачивание ключом.

Болевые приёмы

рычаг локтя через бедро рукой;
рычаг локтя через бедро коленом;
рычаг локтя с захватом руки между ног;
узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

задняя подножка с колена;
задняя подножка;
передняя подножка с колена;
передняя подножка со стойки;
бросок с захватом руки на плечо;
бросок с захватом руки под плечо;
бросок через бедро;
передняя подсечка с падением;
зацеп изнутри;

Изучать учебный материал необходимо последовательно, приступая к новому материалу только после достаточного освоения предыдущего. Такой подход позволит более качественно освоить учебный материал, избежать ошибок в освоении техники самбо.

6. Воспитательные аспекты обучения самбо

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием самбо, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная

работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой самбиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану.

В качестве мероприятий воспитательного характера используются
Проведение родительских собраний, бесед с родителями (законными представителями)

Групповой просмотр соревнований различного уровня и тренировок лучших самбистов с последующим анализом и обменом мнениями

Приглашение известных спортсменов, выпускников спортивной школы для организации и проведения мастер-классов, открытых тренировочных занятий

Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий по самбо

Беседы на темы:

«Режим дня спортсмена», «Гигиена, «Питание. Здоровый образ жизни», «Антидопинговые правила», «Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий и соревнований по самбо», «Правила поведения в местах массового скопления людей».

Организация и проведения спортивно-массовых мероприятий в рамках профилактической работы (День борьбы с табакокурением, День борьбы с наркоманией и наркобизнесом, День борьбы со СПИД и др.).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

7. Заключение

В процессе обучения школьников самбо необходимо придерживаться последовательного и регламентируемого использования методов и средств общей физической, специальной физической и технической подготовки

самбистов. При умелом квалифицированном воздействии педагога, можно добиться физического развития детей, которое должно сочетаться с умственным развитием, нравственным, эстетическим воспитанием подрастающего поколения.

Педагог, обучающий мастерству самбо, должен помнить о том, что подходить к процессу обучения необходимо с профессиональной заинтересованностью, выдумкой и фантазией. Во многом от желания педагога зависит как и в каких условиях будет развиваться школьник как личность физически и духовно.

Хочу пожелать педагогам, которые будут обучать мастерству самбо школьников, успешной работы в этой области и надеюсь, что мое пособие будет им полезно на практике.

8.Используемая литература и другие информационные источники

Л и т е р а т у р а :

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
4. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
5. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.
6. Быков И.В. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. – Москва: СпецЛит, 2013 г., 255 с.
7. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2011 г., 200 с.
8. Станиславская И.Г., Малкина –Пых И.Г. Спортивная медицина и психология. – Москва: Человек, 2014 г., 324 с.
9. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры.- Москва: Дивизион, 2014 г., 282 с.
10. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. – Москва: Советский спорт, 2014 г. – 176 с.
11. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Учимся дзюдо с В. Путиным. – Москва: Олма Медиа групп, 2012 г., 159 с.
12. Элипханов С.Б. Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо – М.: Федерация дзюдо России, ИП Магарин О.Г., Майкоп 2013. – 114 с.
13. Элипханов С.Б..И.В. Вержбицкий, Методика многолетней силовой подготовки в женском дзюдо – М.: Федерация дзюдо России, ИП Магарин О.Г., Майкоп 2013. – 74 с.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров дзюдо и различные общероссийские и международные соревнования.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации самбо России: <http://sambo.ru>

Официальный сайт международной федерации самбо: <https://sambo.sport/ru/>

Федерация самбо Краснодарского края <https://armsambo.ru>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения РФ <https://edu.gov.ru>

ФГБОУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания <http://фцомофв.рф>

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
<https://kubansport.krasnodar.ru>

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
<https://minobr.krasnodar.ru>

ГБУ КК Центр развития физической культуры и спорта системы образования
<http://sportobr.ru>