

Содержание

История развития женской борьбы	3
Специфика отбора в женской борьбе.....	5
Структура и содержание тренировки.....	7
Особенности проведения тренировочных занятий по самбо с девушками.	8
Методические особенности обучения девушек приемам самбо.....	8
Список литературы.....	11
Приложения.....	8

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОЙ БОРЬБЫ

Этапы становления женской борьбы Женская борьба имеет свою историю. У горцев до сих пор жива легенда: «Около адыгейского аула остановились войско. Гонцы передали жителям условие: судьба аула пусть решится в поединке батыров. Победит батыр аула – войско уходит, проиграет – жители аула должны будут три года обеспечивать войско питанием и фуражом. Собрались старейшины решать: кто же сможет противостоять чужеземному богатырю? Три дня думали. Тем временем чужеземец демонстрировал свою силу и умение. Он легко побеждал одного за другим по пять-шесть воинов подряд. И увидели жители аула, что чужеземец не только крепок и силен, но быстр и ловок, как горный медведь. И решили старейшины, что войско у чужеземцев большое и сильное и аулу против него не выстоять, поэтому нужно попытаться счастья в борцовском поединке. Аул выставил самого сильного и смелого батыра, но чужеземец легко его победил. Выставил второго, однако и он продержался совсем недолго. Больше надеяться было не на кого. В горе жители, в горе старейшины: еще бы, весь аул будет три года в кабале. И вдруг один горец говорит: – Прошу всех, кроме двух-трех самых уважаемых в ауле старцев, освободить комнату. Когда все вышли, горец продолжал: – Поймите меня и не обессудьте. Чужеземца может победить наша невестка. – Ты что, шутишь, что ли? Чужеземца не смогли победить два наших батыра, а ты предлагаешь выставить женщину, чтобы опозорить наш аул на долгие годы? – Нет, уважаемые, я не шучу, я сам видел однажды такое, что не поверил своим глазам. – Рассказывай, – потребовали старейшины. – Однажды рано утром я встал и слышу, как невестка прогоняет годовалую телку, которая мешала ей доить корову. Но телка все лезла и лезла к вымени. Это так разозлило невестку, что она схватила эту телку и перебросила через забор. А в телке было не меньше 10 пудов. Так что я уверен: невестка справится с кем угодно. Старейшины поручили договориться с невесткой этому горцу. Та согласилась и оделась в мужское платье, подпоясалась. И вот начался третий поединок. “Батыр” аула поднял противника на руки и выкинул его с такой силой, что тот отказался продолжать поединок. А когда чужеземцы узнали, что их батыра победила женщина, то войско с позором ушло из аула». С тех пор прошло много времени, а женщин не покидала мечта бросить официальный вызов мужчинам и соревноваться по их примеру на борцовском ковре. И вот в один из августовских дней 1923 г. на заборах и рекламных щитах г. Скобелева (ныне Фергана) появились огромные афиши: «Цирк. Сегодня и завтра единственный в мире чемпионат женской французской борьбы. Участвуют чемпион мира Поддубная, Педерсон, Збышко-Цыганевич и другие знаменитые борцы». Весть о доселе невиданном всколыхнула горожан и жителей близлежащих кишлаков. В 12 часов дня, несмотря на жару, у кассы образовалась огромная очередь. Билеты были раскуплены моментально. Вечером цирк был забит до отказа. Зрители заполнили проходы, галереи и с нетерпением ждали представления. Вот, наконец, грянул марш гладиаторов, и на арену торжественно вышли женщины, украшенные лентами и медалями. Затем арбитр стал представлять участников чемпионата. – Тетя Маша Поддубная, чемпион мира, – громогласно объявил он. И вперед вышла самая высокая женщина с гренадерской выправкой. Потом были представлены другие участницы чемпионата, обладательницы не менее импозантных фигур и фамилий прославленных цирковых борцов. Публика иронично улыбалась. Однако скептическое отношение к новоявленным борцам исчезло, когда начался матч между Поддубной и Педерсон.

Боролись они долго и упорно, по всем правилам французской борьбы. Победила тетя Маша Поддубная. Затем по очереди она положила на лопатки всех участниц чемпионата. В заключение арбитр трижды предлагал людям из публики померяться силами с чемпионом мира тетей Машей. Но никто из присутствующих не изъявил желания вступить с ней в единоборство. В Советском Союзе женскую борьбу в одежде увидели в начале 30-х гг.

На базе Государственного центрального института физической культуры в г. Москве под руководством талантливого педагога, умелого организатора В. С. Ощепкова женщины начали

изучать элементы борьбы в одежде. В 1932 г. были проведены соревнования на первенство института среди студентов.

Записи заслуженного тренера РСФСР Л. Б. Турина свидетельствуют о том, что поединки девушек вызвали большой интерес среди присутствующих. Девушки боролись азартно, выполняли сложные приемы легко и без особых напряжений. В действиях чувствовалась уверенность, решительность и воля к победе!

В. С. Ощепков в это время преподавал в институте борьбу дзюдо. Его воспитанницы часто демонстрировали приемы самозащиты на показательных выступлениях, как могли, ее пропагандировали. Позднее было сделано много попыток систематизировать и создать новый стиль борьбы в одежде, который бы имел более объемный характер и разнообразие применяемых приемов. На основе существующих национальных видов борьбы народов нашей страны стал зарождаться новый вид спорта.

Огромный вклад в создание системы, правил соревнований внес заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР А. А. Харлампиев. Скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы оказалась интересна, а содержание имеет большое прикладное значение, почему и получило в итоге название «самбо», т. е. сокращенно – самозащита без оружия. В 1932 г. знания приемов самозащиты были включены в нормативы комплекса ГТО для женщин. В этом же году в Москве проведены первые соревнования на уровне «открытых ковров». В 1938 г. соревнования были организованы в Ташкенте.

Для истории самбо этот год явился официальным годом его рождения. Комитет по делам физической культуры и спорта при СНК в августе 1938 г. издал приказ № 633 о массовом развитии в стране нового вида борьбы, в котором борьба «самбо» характеризовалась как «чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта». Но развитию женского самбо в стране помешала Великая Отечественная война. Женщины наравне с мужчинами встали на защиту Родины. В это время некоторые из них изучали приемы самообороны, нападения перед уходом в тыл врага, а были и такие, которые вели разведывательную работу за пределами нашей Родины, но все они приобретали невидимое оружие, изучая приемы самбо. Многим представительницам слабого пола самбо стало другом и защитником. Фаина Васильевна Беликова, довоенная воспитанница Л. Б. Турина, рассказывала: «...в первые дни войны я ушла на фронт, и знаете, больше всего я вспоминала нашу секцию. Самбо сделало меня куда сильнее, помогало выполнять сложные боевые задания, не раз выручало в самые критические моменты. Не было бы самбо, вероятно, не было бы меня в живых».

Послевоенное женское самбо в Советском Союзе проявилось открыто в 1968 г. В Москве под руководством заслуженного тренера РСФСР Л. Б. Турина в школе № 17 на проспекте Мира была организована женская группа самбо. Эта секция стала поистине пропагандистом полюбившегося им вида спорта. Девушки проводили много показательных выступлений, агитационных бесед в общеобразовательных школах, техникумах, вузах. В 1970 г. на этой базе были организованы первые женские соревнования. Л. Б. Турин разработал методические рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Исключены были броски силового характера, некоторые болевые приемы, которые могли оказать отрицательное влияние на женский организм. Эта секция смогла выпустить короткометражные фильмы: «Внуки тети Маши Поддубной», «Девушки и самбо». Они рекламировали самбо по радио и на телевидении. На базе этой школы был проведен большой спортивный праздник женского самбо.

Мероприятие стало пропагандистом этого вида борьбы. А. А. Харлампиев, выступая с речью, отметил, что самбо среди женщин должно быть популярным и престижным видом спорта. Присутствующий здесь же заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион А. Иваницкий сказал: «Убежден, что самбо – прекрасный вид спорта для девушек. Никаких противопоказаний у него нет. Это красиво, зрелищно, интересно.

Кстати, московские девушки не являются здесь первооткрывательницами. Я видел в Японии соревнования девушек по дзюдо, и они оставили у меня самое отрадное впечатление. Не только в Японии, но и, по меньшей мере, в десяти странах Европы этот спорт популярен среди девушек».

Результатом явилось то, что в Москве была организована еще одна секция женского самбо, которой руководил А. А. Харлампиев.

О существовании женского самбо в Москве узнали и в других городах страны. Школа на проспекте Мира стала центральной. Сюда писали, приезжали обменяться опытом, получить консультацию. В 1971–1972 гг. были организованы первые междугородные соревнования. Успешно проведены матчевые встречи: Москва – Рига, Елец – Москва и др. География женского самбо шагнула в Челябинскую, Иркутскую, Липецкую области. Развернулась работа на Украине, в Узбекистане, Латвии. Но все это делалось энтузиастами и на общественных началах. В московской школе Л. Б. Турина проводилась научно-исследовательская работа под руководством сотрудника Всесоюзного научно-исследовательского института, кандидата медицинских наук В. Геселевича.

Медиков интересовала проблема влияния занятий борьбой самбо на функциональное состояние женского организма. Данные многолетних наблюдений обнаружили только положительную реакцию изучаемых функций на занятия самбо. В. Геселевич писал: «С самого начала мне стало ясно, что самбо и дзюдо наиболее легкие виды спорта и ими можно заниматься и женщинам. За период четырехлетних наблюдений тяжелых травм и патологических состояний не было. Имели место только типичные для этого вида борьбы повреждения связок голеностопного сустава, ушибы голени и т. п. Изучение динамических материалов дает основание выявить некоторое улучшение работоспособности».

Большим толчком в развитии самодеятельного женского самбо в СССР в эти годы явилось бурное наступление на Европу женского дзюдо. Назревал вопрос: официально разрешить женскую борьбу самбо на уровне государственного его признания. Москвички начали большую подготовительную работу по проведению всесоюзных турниров на призы Валентины Николаевой-Терешковой и «Проспекта Мира». И далее необоснованное заключение комитета: «...занятия самбо не решают эстетических задач, не позволяют женщинам широко и полно развить качества, дарованные им природой».

А за рубежом женское самбо получило зеленый свет. Его признали, как и мужское. В 1982 г. проведены первые национальные чемпионаты среди женщин в Венесуэле, Испании, США, Аргентине. В 1983 г. в Мадриде состоялся первый испано-американский турнир, в этом же году представители прекрасного пола дебютировали на IX Панамериканских играх, где чемпионками стали спортсменки Венесуэлы, второе место заняла команда США, третье – команда Аргентины. С 1984 г. стали проводиться чемпионаты Европы и мира. Долгую борьбу против произвола спорткомитета СССР вели девушки нашей страны.

Они доказывали несправедливость его решения, обосновывали, приводили примеры, заслуживающие признания женского самбо как вида спорта. Журналистка «Недели» Л. Пожитнова в своей статье «Эстетично ли женское самбо?»¹ отвечает: «Несомненно! Быстрые, четкие движения, молниеносные броски свидетельствуют о ловкости, силе, гибкости и своеобразной грации спортсменок». А журналистка «Юности» Т. Любецкая описывая впечатления от тренировочной схватки, которую она видела, что самбистка спокойно и приветливо становится против своей соперницы и, как бы собираясь пройти с ней по залу в танце, протягивают к ним руки, быстро поворачиваются, выбрасывают одно колено вперед, гибко отклонившись чуть назад, это ей напомнило па из испанского танца. Девушки в своем письме в ЦК КПСС, ссылаясь на эту статью, тут же задают вопрос: «И после этого комитет может утверждать, что женское самбо не имеет ничего общего ни с оздоровительными, ни с эстетическими целями женского спорта? Ведь самбо – это движение, техника, реакция, умение оценить сложившуюся ситуацию мгновенно! На тренировках это все изучается на несопротивляющемся противнике, но ведь в жизни так не бывает. Поэтому нужны соревнования, очень нужны!»

Для того чтобы проверить умение применять приемы, чтобы понять, что недоработано, и перенять лучший опыт, мы хотим заверить ЦК, что дело, которым мы занимаемся, нужное, приносящее пользу. Дайте нам возможность проводить встречи, соревнования, турниры. Пусть на них приходят специалисты, врачи, тренеры, пусть они высказывают свои мнения». И только в 1987 г. Госкомспортом РСФСР официально был проведен I Всероссийский турнир по самбо в г. Нижнем

Тагиле Свердловской области. Этот турнир собрал представительниц 17 краев и областей РСФСР. 19 октября 1987 г. в г. Александрове Владимирской области состоялся третий турнир российских самбистов, и, наконец, 24–26 апреля 1989 г. – первый чемпионат на кубок СССР по самбо среди женщин в г. Александрове. Женское самбо в стране получило постоянную прописку. В регионах страны женская борьба постепенно набирала обороты.

В 1991 г. на Спартакиаде народов России Ольга Знаменская занимает второе место, участвует в Минске на спартакиадном турнире, становится бронзовым призером. На Кубке СССР в г. Ангарске занимает в упорной борьбе третье место. В 1994 г. в Красноярском крае официально открыли федерацию самбо, председателем федерации выбрали опытного наставника, энтузиаста самбо Г. А. Козлова, ныне заслуженного тренера России, судью международной категории экстра-класса. Старшим тренером края по самбо стал опытнейший педагог, заслуженный тренер СССР В. А. Хориков.

Под их руководством и руководством Москвы в лице А. М. Астахова, заслуженного тренера СССР, вице-президента федерации самбо России и президента Всемирной федерации самбо М. И. Тихомирова самбо стало развиваться активно. Был проведен ряд высоких международных соревнований, правда, среди мужчин, чемпионат Азии 1996 г., чемпионат России, чемпионат мира среди молодежи 1998 г. Но и наши девушки не ударили в грязь лицом. В 1996 г. на чемпионате Азии в г. Владивостоке отличились две наши землячки – Ольга Знаменская и Ольга Коваленко, которая занимается в г. Канске под руководством опытного тренера Александра Борисовича Ледже. В 1996 г. они обе выигрывают чемпионат Азии и командный Кубок Азии и выполняют норматив мастера спорта международного класса по самбо. В 1997 г. в Монголии Ольга Коваленко на чемпионате Азии занимает второе место, Ольга Знаменская занимает третье место. В том же 1997 г. на чемпионате мира в Югославии в г. Нови-Сад Ольга Знаменская завоевывает бронзу. В 1998 г. в г. Владивостоке на чемпионате Азии Ольга Коваленко занимает первое место, Ольга Знаменская занимает третье место. На Кубке мира в личном зачете обе наши землячки становятся серебряными призерами. 1999 год. На чемпионате Азии, Кубке Азии в г. Хабаровске Ольга Знаменская занимает первое место. Подрастает в крае и молодое поколение самбисток. В настоящее время, когда конкуренция растет с каждым днем, перед специалистами стоит задача оптимальной подготовки высококлассных борцов. Необходимо использовать весь колоссальный опыт специалистов за время существования и развития самбо, перейти на научно обоснованные рельсы управления и совершенствования учебно-тренировочного процесса, подвести его условия к соревновательным, не нанося вред организму, а действуя во благо здоровья и счастливого будущего молодого поколения.

СПЕЦИФИКА ОТБОРА В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

Многие передовые тренеры, прежде чем набрать группу новичков в 25–30 человек, просматривают на первом этапе отбора до 600 человек. Чтобы обеспечить такой массовый конкурс, тренер должен посещать уроки физической культуры в общеобразовательных школах, бывать на школьных соревнованиях, наблюдать за детьми во время игр на переменах, во дворе.

Внимательный тренер сможет безошибочно определить одаренных детей с нужными для борьбы задатками.

Спортивный талант отыскать крайне сложно еще и потому что быстрый рост спортивных достижений на начальных этапах тренировки не гарантирует высоких результатов на этапе демонстрации наивысших достижений.

В настоящее время остро стоит проблема отбора в СШ по самбо. Можно использовать афиширование, приглашение через работников секции, отбор детей на школьных уроках по физической культуре.

При отборе можно учитывать некоторые факты:

- принадлежность к спортивной семье;
- высокорослость;
- координационная одаренность;

- высокий уровень выносливости;
- близость расположения места жительства и учебы от основной тренировочной базы;
- наличие обостренного чувства самолюбия и чести.

Все эти характеристики позволяют прогнозировать будущие спортивные результаты, а следовательно, решать проблему отбора. При этом можно пользоваться усредненными характеристиками мастеров спорта международного класса. Они помогают прогнозировать спортсменов достижения через несколько лет занятий.

Выбор спортивных талантов – длительное и кропотливое дело, в котором участвуют, кроме тренера, врач и психолог.

Состояние здоровья считается основным при выборе спортивных талантов. В дальнейшем необходимо постоянно следить за здоровьем спортсменов и оценивать их развитие с физиологической и результативной точки зрения.

Выносливость сердечно-сосудистой системы спортсмена тренер контролирует при помощи степ-теста или Руффиерова теста.

Хорошим показателем является проверка размеров жировой прослойки.

У спортсменов со средним типом телосложения больше возможностей подойти для данного вида спорта.

Для эффективности воспитательного процесса необходимо учитывать этапы подготовки, основанием которых является возраст спортсменов (младшие и старшие школьники и т. д.).

На первых этапах отбора нужно следить за динамикой результативности, которая у детей высока.

На первых трех этапах

рекомендуется применять модификацию теста, предложенного

для выбора спортивных талантов Чехословацким союзом физкультурного воспитания в 1975 г.,

где оценивались уровень гибкости, прыжок в длину с места, повторные наклоны, упор присев

– упор лежа в течение 2 мин, бег на 50 м и 300 м. Кроме бега, для теста выработана система очков с 1 до 5. Бег можно оценивать по таблицам выносливости. Девушек и юношей надо выбирать по результатам моторного теста. Тест разделен на три части, в которых определяется гибкость позвоночника, подвижность бедренного сустава, моторная результативность (прыжок в длину с места, лазание по канату без отталкивания 5 м, упор присев – упор лежа – 2 мин., поднятие штанги на скамейке, причем вес штанги должен составлять 60% собственного веса тела, бег на 50 м и на 1000 м), функциональная выносливость (модифицированный тест Руффиера – 1 мин., % подкожного жира).

При оценке результатов используется шестибальная система (5 очков – отличный, 4 – хороший, 3 – средний, 2 – хуже среднего, 1 – слабый, 0 – очень слабый).

Для оценки % жира определяется только верхняя граница у отдельных весовых категорий: до 75 кг – 1,0%, свыше 75 кг – 15%.

Система отбора спортсменов для занятий борьбой самбо СШ

Этап отбора

Основные задачи отбора

Основные методы отбора

Контингент занимающихся

I Предварительный

отбор девушек в спортивную школу – длительность один год

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольное испытание (тесты)
3. Социологические исследования (интерес к данному виду спорта)
4. Медицинское обследование

Дети и подростки различного возраста

II Углубленная проверка соответствия

Предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к борьбе самбо. Зачисление в спортивную секцию (3–6 месяцев)

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные тесты
3. Соревнования и контрольные прикидки
4. Психологические исследования (характер и т. д.)
5. Медицинское обследование

III Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося секции с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной подготовки

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные тесты
3. Соревнования и контрольные прикидки
4. Психологические исследования
5. Медицинское обследование

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Структура тренировки должна соответствовать динамике работоспособности спортсменок.

Нагрузка повышается по ходу занятий. Наибольшая нагрузка должна быть в конце тренировки, во время тренировочных схваток.

В начале тренировки спортсменки используют упражнения, которые способствуют приведению организма в рабочее состояние, далее период напряженной мышечной активности, а в заключение тренировки спортсменки выполняют упражнения, не требующие больших физических усилий.

Занятия должны строиться так, чтобы подготовка спортсменов к выполнению задач и их само выполнение были разграничены. Следовательно, каждая тренировка состоит из: – вводной части, которая длится 5–10 мин; – подготовительной части, 20–30 мин; – основной части, 60–90 мин; – заключительной части, 10–15 мин.

Вводная и подготовительная части тренировки заключается в том, чтобы сосредоточить внимание спортсменок на работе, которую им предстоит выполнять и разогреть весь организм с помощью специальных упражнений, а также бега и ходьбы.

Разминка, как правило, начинается с ходьбы, а затем бег, попеременно с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения.

Объективным критерием достаточности разминки может служить частота сердечных сокращений на уровне 130–160 уд/мин, причем через 1–2 мин отдыха эта частота должна стать близкой к исходной.

После разминки в течение 3–5 мин можно применять легкий самомассаж. Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной в зависимости от поставленной цели – изучение техники борьбы, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Обучение приемам техники борьбы проводится в следующем порядке:

1. Тренер показывает и объясняет прием полностью в обычном темпе, затем медленно, фиксируя внимание занимающихся на основных моментах.
2. Занимающиеся выполняют прием против несопротивляющегося партнера до тех пор, пока полностью и технически правильно не освоят его

Задача заключительной части занятия – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Для этого применяются медленная ходьба, упражнения на расслабление.

В самом конце занятия тренер ставит оценку каждому занимающемуся.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО С ДЕВУШКАМИ

В настоящее время очень много лиц женского пола желают заниматься самбо. В связи с чем необходимо создать только для женщин научно-обоснованную систему борьбы на основе современных положений спортивной тренировки и теории и практики женского самбо. В настоящее время существует много мнений о пользе или вреде занятий женской борьбой. Различия в строении мужского и женского организма требуют корректировки тренировочного процесса в женских видах борьбы с первого до последнего этапа.

Согласно ФССП по виду спорта самбо начинать занятия борьбой следует в 10–12 лет. Длится этап начальной подготовки 2–3 года. На него, как правило, приходят новички, иногда после этапа предварительной спортивной подготовки. Но четкой границы между этими двумя этапами нет, поэтому их задачи во многом схожие и служат одной цели: приобретению необходимых физических кондиций для овладения техникой самбо на этапе углубленной специализации.

В макроциклах начинающих девушек-борцов не принято выделять подготовительный, соревновательный или переходный периоды – все используемые средства распределяются почти равномерно на протяжении года. Однако на количественное соотношение применяемых средств в практике есть противоположные взгляды. Существующие системы тестов и разрядных нормативов ведут к тому, что большинство тренеров считают, что чем раньше девочки освоят технику борьбы самбо и приобретут навыки ведения схваток, тем скорее достигнут спортивных успехов. Поэтому 80–90% средств, применяемых в течение годового цикла, приходится на техническую и специальную физическую подготовку. Монотонная, однообразная работа над изучением приемов ведет к утрате интереса к занятиям, и большинство девочек уходит из спорта, а у оставшихся физическая подготовленность (особенно скоростно-силовая) оставляет желать лучшего.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕВУШЕК ПРИЕМАМ САМБО

Общефизическая подготовка, постепенно уменьшается с ростом спортивного мастерства, а преимущественную направленность упражнений менять с учетом сенситивных периодов. Для этого используются упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, акробатики, других видов борьбы, по возможности в игровом или соревновательном стиле. Почти на каждое тренировочное занятие рекомендуется планировать подвижные игры и эстафеты с переносом тяжестей – это не только развивает скоростно-силовые качества, но и придает очень яркую эмоциональную окраску занятиям, повышает координационные способности. На изучение самих технических действий планируется до 20–30% тренировочного времени.

Причем более или менее освоенные приемы даются в виде упрощенных соревнований напимере: кто быстрее выполнит пять бросков. Такой подход к освоению техники, с одной стороны, исключает монотонность занятий, с другой – способствует развитию сильной тяги руками, повышает координацию движений ног на максимальной скорости, развивает чувство времени.

Занятия со спортсменками разного уровня подготовки

Примерный план тренировочного занятия:

1. Для новичков девочек:

- построение, сообщение задач занятия, – 5 мин;
- теория – 10 мин;
- подготовительные упражнения – 20 мин;
- показ самостраховки – 15 мин;
- выполнение самостраховки занимающимися – 25 мин;
- демонстрация основных положений самбо (стойка), передвижения, захваты, выведения из равновесия и т. д. – 10 мин;
- выполнение занимающимися разученных приемов – 15 мин;
- выполнение показанных приемов – 10 мин;
- подвижные игры, упражнение на расслабление – 5 мин;

– закрытие урока(игры) – 5 мин.

Всего: 120 минут.

2. Для совершенствования бросков:

– начало занятия – 2 мин;

– подготовительные упражнения – 15 мин;

– самостраховка – 15 мин;

– специальные упражнения – 10 мин;

– тренировочные схватки в стойке – 30 мин;

– разбор ошибок (практически) – 15 мин;

– тренировочные схватки в стойке – 25 мин;

– подвижные игры, эстафеты, упражнения на расслабление, игры – 5 мин;

– окончание занятий – 3 мин.

Всего: 2 часа.

3. Для совершенствования приемов борьбы лежа:

– открытие занятий – 5 мин;

– подготовительные упражнения – 15 мин;

– самостраховка – 10 мин;

– комплексные упражнения – 10 мин;

– схватки лежа – 30 мин;

– исправление ошибок и показ нового материала – 20 мин;

– выполнение приемов лежа (схватки) – 15 мин;

– игры, эстафеты, упражнения на расслабление – 5 мин;

– закрытие занятий – 5 мин.

Всего: 2 часа.

4. Формальное, симметричное выполнение приемов самбо:

– открытие занятий – 5 мин;

– подготовительные упражнения – 15 мин;

– самостраховка – 10 мин;

– (техника в стойке и в партере из программы, соответствующей уровню подготовленности занимающихся) – 10 мин;

– совершенствование технических приемов – 25 мин;

– исправление ошибок и показ нового материала – 20 мин;

– спарринги, игры, эстафеты – 25 мин;

– закрытие занятий – 5 мин.

Всего: 2 часа.

5. Для развития физических качеств (в данном случае – выносливости):

– открытие урока – 3 мин;

– подготовительные упражнения – 25 мин;

– самостраховка – 15 мин;

– специальные упражнения – 30 мин;

– тренировочные схватки в стойке – 40 мин;

– комплексные упражнения – 20 мин;

– схватки с судейством – 40 мин;

– игры, упражнения акробатические на растяжку и расслабление – 5 мин;

– закрытие занятий – 2 мин.

Всего: 3 часа.

Максимальная программа – для спортсменок высокого уровня, КМС и выше:

– начало занятий. Постановка задач занятия и объяснение – 5 мин;

– разминка (подготовительные упражнения) – 15 мин;

- самостраховка – 10 мин;
- специальные упражнения (повороты на прием, входы) –10 мин;
- схватки учебно-тренировочные с акцентом на броски –45 мин;
- разбор схваток, показ нового в технике, разучивание отдельных элементов – 40 мин;
- комплексные упражнения (тесты) – 5 мин;
- показ и объяснение техники выполнения приемов – 10 мин;
- игры, акробатические упражнения на растяжку, на расслабление –5 мин;
- закрытие занятий – 5 мин.

Всего: 3 часа.

Максимальная программа в предсоревновательный период – для поддержания состояния тренированности (во время тренировки сборной за 1–2 дня до соревнования или после него):

- открытие урока – 5 мин;
- подготовительные упражнения – 10 мин;
- самостраховка – 10 мин;
- подвороты (спецупражнения) – 10 мин;
- тренировочные схватки – 30 мин;
- эстафеты с тяжестью, упражнение на расслабление – 5 мин;
- закрытие занятий – 5 мин.

Всего: 1 ч. 10 мин.

Вывод: учитывая особенности психического и физического развития девушек, на каждом тренировочном занятии, рекомендуется планировать подвижные игры и эстафеты для поддержания эмоционального фона. Тренировочным занятиям необходимо придавать очень яркую эмоциональную окраску, чтобы каждая девушка, стремилась к совершенству.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдулханов М. Р. Борьбсья, чтобы побеждать / М. Р. Абдулханов, А. А. Трапезников. – Москва: Просвещение, 1990. – С. 144.
2. Агафонов Э. В. Борьба самбо: учебное пособие / Э. В. Агафонов, В. А. Хориков. – Красноярск: Изд-во Красноярской высшей школы МВД России, 1998.
3. Агафонов Э. В. Техника борьбы самбо: монография / Э. В. Агафонов, О. Г. Мешалкин. – Красноярск: Изд-во КГУ, 1999.
4. Аксенова Н. Н. Обоснование норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной классификации для лиц с интеллектуальными нарушениями в игровых спортивных дисциплинах // Российская государственная библиотека: электронная библиотека. – URL: <https://viewer.rsl.ru/ru/rsl01010173758> (дата обращения: 15.12.2022).
5. Алиханов И. Вольная борьба / И. Алиханов // ФиС. – Москва, 1959. – С. 256.
6. Анаркулова А. Х. Функциональные основы физической подготовки как базовая сторона спортивного роста юных курешистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / А. Х. Анаркулова. – Бишкек, 2005. – 23 с.
7. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва: Медицина, 1975. – 447 с.
8. Астахов А. М. Самбо для женщин / А. М. Астахов, В. В. Извеков, И. И. Тищенко. – Саранск, 1991.
9. Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. – Москва, 1977. – 192 с.
10. Бекетов В. А. На ковре юные борцы / В. А. Бекетов. – Киев: Здоровье, 1990. – С. 160.
11. Бердикулов Б. Д. Оптимизация процесса планирования и контроля тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов вольного стиля: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Б. Д. Бердикулов. – Ташкент, 2004. – 26 с.
12. Благуш П. К. К теории тестирования двигательных способностей: сокращенный перевод с чешского языка / П. К. Благуш. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
13. Бондаревский Е. Я. Надежность тестов, используемых для характеристики моторики человека / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 5. – С. 15–18.
14. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. – Москва: ФиС, 1978. – 224 с.
15. Буровцева, Л. В. Общее и особенное в структуре иерархической индивидуальности спортсменов / Л. В. Буровцева // Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1986.
16. Буриндин А. Г. Экспериментальное обоснование средств срочной информации для оперативного планирования тренировочных нагрузок в спортивной борьбе: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. Г. Буриндин. – Москва, 1972. – 18 с.
17. Вайцеховский Ю. В. Книга тренера / Ю. В. Вайцеховский. – Москва: ФиС, 1971. – 308 с.
18. Вахун М. Дзюдо: основы тренировки / М. Вахун. – Минск: Плыня, 1983. – С. 127.