Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

**Программа и методические рекомендации**

**для студентов 1–4-х курсов всех специальностей**

Минск 2013

2

УДК 796.818(073)

ББК 75.715я73

Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским сове-

том университета

С о с т а в и т е л ь

*О. В. Хижевский*

Р е ц е н з е н т

кандидат педагогических наук, доцент,

председатель ДЮК «Атлант»

*Б. Н. Рукавицын*

По тематическому плану изданий учебно-методической литерату-

ры университета на 2012 год. Поз. 121.

Предназначены для студентов 1–4-х курсов всех специальностей.

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

3

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид едино-

борств, победа в котором достигается не столько за счет физических

качеств, сколько за счет применения технических приемов и действий.

В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противо-

стоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, разви-

вает у занимающихся преимущественно скоростные и координаци-

онные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юно-

шей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ве-

дущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Пред-

лагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

**4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ**

**И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Важнейшим средством восстановления после тренировочных

нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание

необходимых гигиенических условий во время тренировочных заня-

тий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражне-

ния разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе,

широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных

упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чере-

дование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и

своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

29

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют

душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и сухо-

воздушной бани.

**Душ** используется после каждой тренировки в течение 5–10 мин с

постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприят-

ное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под

душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может вы-

полнить несложные приемы самомассажа групп мышц рук, плечевого

пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

**Теплая ванна** (температура воды 38–42°С) применяется непо-

средственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется

добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами.

Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые

ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребы-

вания в ванне – 10–15 мин. После ванны наблюдается хорошее рас-

слабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и

внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 мин до

сна (температура воды 35–39°С).

**Финская суховоздушная баня-сауна** рекомендуется раз в неде-

лю. Продолжительность пребывания в парной 15 мин: два-три захода

по 4–6 мин каждый, между заходами отдых в течение 8–10 мин.

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне 35–

39°С, напор струи подбирается индивидуально.

**Спортивный массаж** применяется на всех этапах подготовки.

Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного

массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае

необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший

массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, ко-

гда спортсмен прогреется 5–7 мин под теплым душем или в теплой

ванне. После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может вы-

полнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но до-

вольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в тече-

ние 15–20 мин в промежутках между тренировками или перед сном.

Для сегментарного массажа спортсмен ложится на живот (спина пол-

ностью оголена), руки в стороны. Тренер-преподаватель стоит сзади

лицом к спортсмену. Выполняет поглаживание и выжимание (все

приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку);

затем приступает к растиранию и разминанию области лопаток, осо-

бенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние

пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки

30

трапециевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и

встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в со-

четании с растиранием.