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 советом 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 литературы университета на 2012 год. Поз. 121.

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

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид единоборств, 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 противостоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, развивает у занимающихся преимущественно скоростные и координационные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юношей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ведущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Предлагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

**6. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

Участие в соревновании сопряжено с большой затратой физических сил, особенно нервной энергии. Поэтому после каждого выступления борца в соревновании для восстановления организма планируется активный отдых.

Продолжительность отдыха зависит от нагрузки, перенесенной

борцом в соревновании, и его самочувствия. Как правило, отдых

длится от 2 до 10 дней. Например, если борец в течение 3–4 дней турнирного соревнования провел 6–7 схваток и имел большую нагрузку,

требуется продолжительный отдых – 7–10 дней. Если же он участвовал в матчевом соревновании, достаточно 2–3 дней. На следующий

день после соревнований рекомендуется принять парную баню. В последующие дни физическую нагрузку следует ограничить утренней

разминкой и занятиями другими видами спорта – охотой, греблей,

плаванием, спортивными играми, прогулками на лыжах и т. п. Занятия

вспомогательными видами спорта должны проходить с небольшой

физической нагрузкой. Переключаясь на такие занятия, борец отвлекается от обычных для него физических упражнений и тем самым создает необходимый отдых для нервной системы.

Желательно, чтобы занятия после такого отдыха проводились на

свежем воздухе, лучше всего за городом. В эти дни рекомендуется

чаще бывать в лесу, парке.

В силу обстоятельств многим спортсменам после больших соревнований приходится проводить длительное время в пути. Нельзя совершенно лишать в это время организм физической нагрузки. Следует

ежедневно, помимо утренней разминки, проводить 15–20-минутную

разминку в первой или во второй половине дня.

В период активного отдыха либо сразу после него необходимо

подвести итоги соревнования и составить индивидуальный план подготовки на следующие соревнования.