

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО

Хижевский О.В., Ераховец В.В.
г. Минск, Республика Беларусь

Training of high-class athletes is a multifaceted and long-term process of training, education and improvement of all aspects of athlete training, which contributes to the timely provision of students with the necessary educational material for mastering SAMBO techniques.

Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, который способствует своевременному предоставлению учащимся необходимого учебного материала для освоения техники самбо. Многолетнюю подготовку от новичка до зрелого спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

тренировочные занятия с юными спортсменами, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитывать умение самостоятельно работать, уметь участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов;

в процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в самбо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма;

с возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки;

все особенности проведения спортивной тренировки должны быть отражены в планировании каждого годового цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой ведения борьбы, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, повысить свои нравственно-моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в

пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений — через 7-9 лет специализированной подготовки.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации **трех** этапов многолетней подготовки.

Первый этап — отбора и начальной подготовки (9-11) лет

Задачами этого этапа являются: выявление задатков и способностей детей к данному виду спорта; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию. Освоение разносторонней двигательной подготовленности, в процессе которой развиваются основные физические качества, овладение основами техники самбо. Воспитание дисциплины, организованности. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры и, в частности, к своему виду спорта. Формирование навыков гигиены и самоконтроля в процессе тренировочных занятий и в быту.

Подготовка юного самбиста, должна начинаться с изучения **этики** единоборств, отработки первичных подводящих упражнений (страховка, самостраховка, падение, передвижение и т.д.), в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики), **что** создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению техническими действиями на начальном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки учащиеся учатся организации статуса спортсмена: вести спортивный дневник, записывать свои действия и поведение, анализировать с помощью тренера данные тренировочной нагрузки и оценивать свои достижения.

Второй этап — специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной специализации (11-14) и углубленной специализации (15-18). Основные задачи периода начальной специализации: укрепление здоровья юных спортсменов; всестороннее развитие физических возможностей организма; создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств; освоение техники борьбы в стойке и в положении лежа; воспитание волевых качеств. Особое внимание, в период ранней специализации необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию с целью высоких спортивных достижений. В период углубленной специализированной подготовки предполагается получение в полном объеме базовых знаний техники самбо, навыков личного технического мастерства, совершенствование специальных физических качеств на базе общей физической подготовленности.

Третий этап — высшего спортивного мастерства (с 18 лет и старше) направлен на достижение максимальных спортивных результатов спортсменов. Задачи данного этапа — укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; овладение необходимыми знаниями и умениями управлять своей подготовкой и подготовленностью на протяжении всего годичного цикла для достижения пика спортивной формы и реализации своих возможностей на главных соревнованиях.

Многолетняя подготовка спортсмена самбиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий — мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Литература

1. Андреев, В.М. Борьба самбо: Пособие для тренеров / В.М.Андреев, Е.М.Чумаков. –ФИС, 1967.

2. Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. О.В.Хижевский, В.Я.Кулакевич. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы) НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2006

3. Стадник, В.И. Спортивные единоборства: учебно-методическое пособие / В.И.Стадник, Е.А.Масловский, О.В.Хижевский; под общей ред. В.И.Стадника. – Пинск: ПолесГУ, 2015.-61 с.

4. Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо/ А.А.Харлампиев. – М.: ФИС, 1960.

5. Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учебн. Пособие / О.В.Хижевский, Д.Б.Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.

6. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В.Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с. 1

7. Хижевский, О.В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009

8. Хижевский, О.В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. указания для студентов всех специальностей / сост. О.В.Хижевский. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.

9. Хижевский, О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.