Куделин Сергей Викторович
Муниципальное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»,
педагог дополнительного образования, высшая категория

«Контроль при подготовке самбистов к соревнованиям»

В данной публикации отражены особенности и этапы общей и специальной физической физической подготовки самбистов.

Самбо – увлекательный, зрелищный и доступный вид спорта, развивающий в детях все необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.

Учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях способствуют укреплению здоровья, психическим и биологическим функциям детей и подростков, что также способствует повышению их учебной активности. Занятия самбо способствуют развитию физических качеств при разнообразной активности и ситуациях. Они также улучшают координацию, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и энергетику, а также повышают общую работоспособность.

К тому же самбо является эффективным средством для развития психических возможностей человека. Практика этого вида спорта способствует развитию интеллектуальных способностей, таких как аналитическое мышление, вычислительные навыки, умение решать пространственные задачи, оперативность в принятии решений, а также быстрота мышления.

Кроме того, самбо вносит важный вклад в развитие социально-психологических качеств и формирование необходимых черт характера у обучающихся таких, как коммуникабельность, умение находить общий язык с другими людьми, а также развитию лидерских качеств.

Помимо этого, борьба самбо способствует формированию психофизиологических резервов (глазомер, способность быстро реагировать на зрительные сигналы и моторику, устойчивость функциональных систем организма, а также зрительную и двигательную память). Тренировки также способствуют развитию способности к концентрации, переключению внимания и увеличению его объема.

В данной статье рассматривается общая структура тренировочного процесса и содержание различных аспектов общей и специальной физической подготовки самбистов.

Структура тренировочного процесса

Современной спортивной практикой обоснована структура тренировочного процесса, которая представляет собой относительно стойкий порядок его компонентов (частей, сторон), их закономерное отношение и общую последовательность.

В цикле спортивных тренировок различают три основных уровня.

Первый - микроструктурный. К нему относятся структуры отдельных тренировочных занятий, микроциклов и их совокупностей.

Второй уровень - мезоструктурный. В него входят структуры, к которым относятся системы микроциклов, мезоциклов.

Третий - макроструктурный. Его составляют структуры макроциклов и их периодов, годичных и многогодовых циклов спортивных тренировок.

Многогодовая спортивная тренировка в самбо проводится по этапам, каждый из которых включает в себя несколько годовых циклов, которые составляются (в

зависимости от количества соревнований) из нескольких микроциклов (чаще 2 - 3). Исключением является одноцикловая структура годовой подготовки юных самбистов.

Макроциклы включают в себя периоды - подготовительный и соревновательный. Третий период - переходной, как правило, планируется один (завершающий). Подготовительный период принято разделять на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный; соревновательный - на четыре: предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям, соревновательный и послесоревновательный. На протяжении периодов макроцикла состояние спортивной формы формируется в первом периоде, стабилизируется - во втором, временно утрачивается - в третьем.

Занятие самбо, как правило, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В зависимости от решаемых в тренировочном процессе задач используются следующие типы занятий: обучающие, тренировочные, обучающе-тренировочные, восстановительные и контрольные.

Микроциклы в тренировочном процессе самбистов могут быть втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные. Чаще используются недельные, хотя нередко и микроциклы продолжительностью от 3-4 до 10-14 дней. Продолжительность мезоциклов находится в промежутке 3-6 недель. Наиболее распространены четырехнедельные мезоциклы. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные. Все структурные образования процесса спортивной подготовки самбистов независимо от их уровня (микро, мезо, макро) можно классифицировать по трем основным критериям: решение в них педагогических задач; направленность основного объема работы; величина суммарных нагрузок.

Содержание различных сторон подготовки самбистов

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований.

Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований.

Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки.

Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновении у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой беспрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

Психологическая подготовка самбиста - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

К *специальной психической подготовленности* относятся: устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований; уровень кинестетических и визуальных восприятий тактико-технических действий и условий окружающей среды; умения управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами; способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга. Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности самбиста.

В современной системе психологической подготовки самбистов, кроме волевой и специальной психической подготовленности, выделяют такие блоки:

- формирование мотивации к занятиям самбо;
- идеомоторная тренировка;
- усовершенствование реагирования и специальных умений;
- коррекция психического напряжения;
- усовершенствование толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовым и стартовым состоянием.

Формирование мотивации - действия, которые направлены на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство на протяжении долгого времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней среды. В первом случае акцент делается на

технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнований, во втором - на спортивные достижения.

Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих самбистов мира, как правило, реализуется в трех основных направлениях: на качество процесса совершенствования; на победу; на возможность проигрыша. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава участников.

Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо.

2. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов.

3. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе - напряжение без изменения длинны мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Физическая подготовка самбиста включает следующие качества:

Быстрота (скоростные возможности) самбиста - это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время. Существует две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самбо являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма адаптированных к специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в самбо - это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность».

Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений.

Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной

координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста.

Факторы, которые определяют уровень гибкости: эластические качества мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, которые принимают участие в движениях; особенности строения суставов.

Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и окружающей среды. У мальчиков и мужчин она ниже, чем у девочек и женщин. С возрастом ее уровень снижается.

Повышает (до 20%) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм.

К основным требованиям к компонентам нагрузки (их необходимо учитывать во время развития гибкости) относятся: характер и особенности чередования упражнений; длительность упражнений (количество повторений - 10-25 секунд); темп движений (медленный); величина отягощения (до 50%); интервалы отдыха (от 10-15 секунд до 2-3 минут).

Ловкость самбиста (координационные способности) - это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности.

Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту.

Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В самбо оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи - к типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самбо достигает до 10 тысяч).

Структуру процесса интеллектуальной подготовки самбиста составляют формирование способностей объективного восприятия и концентрация внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации, принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности.

Уровень интеллектуальной подготовки самбиста определяется тремя основными факторами:

- широтой взгляда (мировоззрением);

- знанием закономерностей спортивной тренировки;

- способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований.

Роль тренера - способствовать формированию интеллектуальных возможностей самбиста на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль за качеством их выполнения.

Интегральная подготовка самбиста - процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной).

Синтетичный подход, направленный на комплексное проявление способностей самбиста в специфических условиях соревновательной деятельности, - основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярный способ - разные по уровню значения и педагогическими заданиями поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки самбистов относятся: облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в поединке с более слабым соперником и другое); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником) борьбы на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях; интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций).

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений.

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки самбистов многие специалисты в этой области разделяют СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала.

В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это как бы все повышающиеся ступени приобретения физической подготовленности спортсменом.

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Успех в любом виде спорта достигается за счет координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена.

а) ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

б) ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

в) Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигаёт более высокого уровня в развитии двигательных качеств.

г) Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые тотально воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно с помощью - ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности.

Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечнососудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость - важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Особое внимание следует уделять развитию *общей силы*, поскольку в ней концентрируются многие компоненты физической подготовленности.

Для развития общей силы используют разнообразные по координации и усилиям упражнения. Наибольшее значение имеют упражнения:

- с отягощением (гантели от 2,5 кг, мешок с песком, набивные мячи 2-5 кг, пояс и жилет с дробью, манжеты, гири 16 и 32 кг, штанга, тяжелый камень и другое);
- в преодолении собственного веса (прыжки, приседания, многоскоки, подтягивания и прочее);
- с сопротивлением партнера (сопротивление, борьба и другое).

Кроме того, используются различные тренажеры и устройства (маятниковые, качельные, центробежные, пружинные, ударные и другие).

2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям борьбы самбо.

СФП-1 - специальный фундамент, точно соответствующий требованиям самбо и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения СФП-2 и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям борьбы, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для приобретения специального фундамента тренирующимся в борьбе самбо следует использовать многократное повторение главных частей избранного вида спорта и

повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела.

В построении специального фундамента очень важно применить также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно к программе СФП-1 как часть занятия тренировочного дня или микроцикла. Но это может быть и этапом особо повышенных специализированных нагрузок на протяжении 3-4 недель.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год, в процессе построения специального фундамента интенсивность должна постепенно возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Это естественный результат правильной тренировки.

Особо внимательно следует отнестись к количеству выполняемой тренировочной работы. Оно, постепенно увеличиваясь, достигает больших величин от 2 до 4 и более часов непрерывной работы в день, предназначенный для наибольшей нагрузки. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специального фундамента.

Естественно, что для спортсмена большая продолжительность не должна быть следствием принуждения или «потому что надо» и не должна вызывать чувства неудовлетворения и угнетенности. Необходимо создавать интерес пониманием учащимися огромной роли построения специального фундамента и повышать эмоциональность тренировки.

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений и специальных упражнений - очень перспективный путь. В борьбе используют большое число повторений от 100 до 200 и более в одном тренировочном дне. Для увеличения числа повторений можно использовать облегчение условий выполнения упражнений (уменьшенный вес партнера, отработка без сопротивления и другое).

Интервалы между повторениями надо сводить к минимуму. Но интервалы отдыха следует увеличить, если преследуется цель увеличить число повторений.

Для укрепления специального фундамента, помимо тренировки, очень нужны и специальные упражнения. Эффективность их весьма высока. Например, в борьбе необходимо развивать скоростно-силовые качества. Для этого применяют упражнения, направленные, на их развитие. Такие упражнения выполняются непрерывно и возможно дольше с усилиями 80-90% от максимальных.

Сегодня уже не вызывает сомнений необходимость ежедневной тренировки для построения специального фундамента. Однако нагрузка должна быть такой, чтобы спортсмен мог полностью отдохнуть и восстановиться к следующему тренировочному дню. Поэтому величину ежедневной тренировочной работы надо установить соответственно силам спортсмена, его восстановительным возможностям. Чтобы не ошибиться в этом, нужно заведомо занизить интенсивность и объем нагрузки в первые 2-3 недели, чтобы спортсмен убедился в возможности полноценной ежедневной тренировки и поверил в свои силы. В дальнейшем нагрузка постепенно повышается и устанавливается на требуемом уровне. При этом обязателен контроль за состоянием спортсмена и его самоконтроль, на основании чего определяется полное восстановление после работы накануне.

В процессе СФП-1 можно и нужно параллельно решать ряд задач:

- совершенствовать технику;

- поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его;

- улучшать подвижность в суставах,

- увеличивать силу мышц;
- воспитывать волевые качества и так далее.

Разумеется, надо выбрать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

Цель СФП-2 - поднять в допустимой для данного этапа тренировки мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма. Прежде всего, имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разумеется, при этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности, ловкости.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения. Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.

В принципе упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85-90%) или выше ее. Эти три режима интенсивности имеют место на последней ступени физической подготовки, при развитии любого двигательного качества.

Специфика осуществления комплексного контроля в борьбе самбо

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема контроля за состоянием спортсмена.

Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за:

- тренировочными нагрузками;
- текущим состоянием;
- технико-тактической подготовленностью;
- снижением веса.

Центральное место в педагогическом контроле занимает контроль за состоянием спортсмена, в данном случае за текущим состоянием, на основе которого происходит управление режимом тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки самбиста. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки начинающих самбистов и осуществляется не реже двух раз на протяжении года. Его цель - оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Среди основных - комплексное медицинское обследование и контроль подготовки учеников.

Контроль уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места

2.	Удержание ног в положении угла 90^0, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-	Комплексы подбираются тренером к

	подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Также осуществляется контроль специальной подготовленности спортсмена. На протяжении года регулярно проводятся врачебно-медицинские обследования: один раз в году - диспансеризация (углубленное медицинское обследование); два раза в году - этапное медицинское обследование. Кроме того, в процессе обследования осуществляется контроль за уровнем физической и технической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности содержит показатели качества выполнения:

1. Имитационных, стандартных, технических заданий, которые включают броски (вперед, назад, влево, вправо). Оцениваются экспертами (тренер и не менее двух специалистов, желательно с других спортивных организаций);

2. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера, который стоит на месте, без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) - экспертная оценка;

3. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении по ковру без сопротивления (вперед, назад, влево, вправо) - экспертная оценка;

4. Стандартных технических заданий, которые включают броски партнера в движении с сопротивлением до 25% максимального (вперед, назад, влево, вправо) - экспертная оценка;

5. Стандартных технических заданий, которые выполняются сверху на партнере (в борьбе лежа: переворотов, удержаний, болевых приемов) без сопротивления - экспертная оценка.

Контроль уровня соревновательной деятельности включает показатели разнообразия техники и ее эффективности. Они определяются путем анализа результатов учебно-тренировочных поединков, которые проводятся с сопротивлением 25-50% от максимального. Продолжительность схваток 1,5-2,5 минуты. Разнообразие техники определяется по количеству приемов, используемых в поединке, ее эффективность - величиной коэффициента (%) соотношения успешно завершенных приемов к общему количеству попыток в поединке:

1. Стоя с сопротивлением до 25% от максимального;
2. Лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
3. Стоя и лежа с сопротивлением до 25% от максимального;
4. Стоя с сопротивлением до 50% от максимального;
5. Лежа с сопротивлением до 50% от максимального;
6. Стоя и лежа с сопротивлением до 50% от максимального.

Кроме определения показателей разнообразия и эффективности техники проводится экспертный анализ соревновательной деятельности: уровень сопротивления до 25% от максимального и длительность поединка до 1,5 минуты, используя для развития у спортсменов скоростно-силовых качеств (ССК), сопротивлением до 50% от максимального - для развития у самбистов силовой выносливости и ее силового компонента (СВСК).

Рекомендованные критерии оценки физической подготовленности самбистов

Физические качества	**Тест**	**Год обучения**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
		ССК	**СВСК**	**ССК**	**СВСК**	**ССК**
Скоростные качества, секунды	10 бросков в максимально	**24**	**25**	**23**	**24**	**22**

	быстром темпе					
Сила (максимальная), баллы	Освобождение от захвата (5 попыток)	**3**	**4**	**4**	**5**	**5**
Взрывная сила, баллы	Выполнение захвата с сопротивлением партнера и дальнейшем удержании захвата 5 секунд	**4**	**3**	**5**	**4**	**5**
Силовая выносливость, баллы	Удержание партнера спиной к ковру 2 минуты (3 попытки)	**3**	**4**	**4**	**5**	**5**
Гибкость, сантиметры	«высота» борцовского моста	**+8**	**+10**	**+10**	**+11**	**+11**
Координационные способности, баллы	Выполнение 5 приемов с логическим переходом от одного к другому	**4**	**3**	**5**	**4**	**5**
Специализированное восприятие, чувство времени, секунды	Выполнение бросков в максимальном темпе, 10 секунд (фиксируется время каждого броска)	**1,3**	**1,5**	**1,1**	**1,3**	**1,0**
Специализированное восприятие усилий, баллы	Выведение из равновесия партнера - 3 попытки: с усилием 25%, 50%, 75% максимального	**3**	**4**	**4**	**5**	**5**
Специальная выносливость	3 минуты: каждая минута состоит из выполнения по команде 4 бросков на протяжении 40 секунд и 8 бросков в максимальном темпе	**16**	**17**	**17**	**18**	**18**

На протяжении года используются различные формы контроля.

Список использованных источников и литературы

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2004. – 308 с.
2. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. – М.: Медицина, 2003. – 284 с.
3. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2002. – 527 с.
4. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 236 с.
5. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Галовского Н.М., Катулина А.З. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 340 с.
6. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1997. – 264 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. В 4-х книгах. Книга 1-я. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 188 с.
8. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В. – СПб.: Вектор, 2003. – 358 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2002. – 264 с.
10. Шашурин А.В. Физическая подготовка. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 317 с.
11. Щедрина Ю.С. Физическая культура. – М.: Юнити, 2005. – 350 с.
12. Юдин В.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Инфра-М, 2004. – 280 с.