

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1028»**

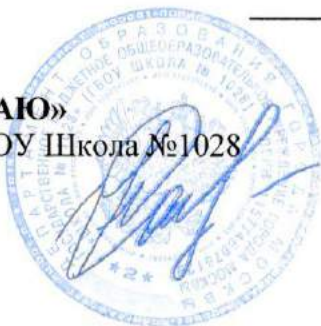
111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №1028

Н.В.Сачкова

01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7 – 15 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Чугунов Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

МОСКВА 2016

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Спортивные единоборства: Рукопашный бой

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы – 1 год
Занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа
Количество часов в год – 93
Педагог, реализующий программу:
Чугунов Александр Александрович

1. Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности.

1.1 Актуальность:

Школа призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей юных спортсменов, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, профессиональному самоопределению.

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в

многорочном учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи в зависимости от этапа многорочней подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

1.3. Ожидаемый результат:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, систематическая посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей уровня подготовленности, выраженных в количественных показателях физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники рукопашного боя, практических навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями и способностями занимающихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функциональных возможностей занимающихся;
- освоение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями занимающихся и предусмотренных программой;
- динамика спортивно-технических показателей подготовленности и результативности соревновательной деятельности;

-соответствующие программным требованиям уровень тактической, интегральной и теоретической подготовленности (по истечению каждого года);

-результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в школе.

В комплексном зачёте учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Школа организует работу с занимающимися в течении календарного года.

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

1.4. Новизна:

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

-подготовку единоборцев высокой квалификации, резерва сборных молодёжных и юношеских команд России, регионов;

-повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками рукопашного боя в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;

-подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки и морально-волевыми качествами спортсменов;

-подготовку и выполнение нормативных требований.

1.5. Цель и задачи:

Основная цель занятий группы начальной подготовки – оптимизация физического развития школьника, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

5. Изучение базовой техники рукопашного боя. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей специфических для рукопашного боя.

В качестве основных средств ОФП применяются различные виды спорта (лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера технического и тактического мастерства.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа подготовки и возрастных особенностей юных единоборцев.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные единоборцы одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой единоборцев разного стиля ведения боя.

1.6. Организация образовательного процесса.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («спортивно-оздоровительный») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к единоборствам; начальное обучение технике и тактике, правилам вида спорта; содействие всестороннему развитию физических качеств и с учётом специфики вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-регби). Возраст 9-15 лет.

Второй этап («начальной спортивной подготовки») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к рукопашному бою. Возраст 9-12 лет.

Третий этап (учебно-тренировочный, включает под этапы- «начальной спортивной специализации» и «углублённой тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую. Возраст 12-16 лет.

Четвёртый этап («спортивного совершенствования»). В задачи этапа входят дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической

подготовленности; достижения высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого мастерства выполнения приемов и ударов; достижение стабильности ведения боя в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности; приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке. Возраст 16-23 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных единоборцев и тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения условных поединков с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к рукопашному бою и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов, обучении их тактике и техники необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 1).

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей – 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов – возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма – возраст 15-18 лет.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Таблица 1

Морфофункциональные Показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике рукопашного боя. Основным средством ее являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость, ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, теннисными, мячами; со скакалкой, резиновыми жгутами, гантелями т.д.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для ведения боя. К ним относится умение быстро правильно принимать решение в различных ситуациях боя; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия. По мере изучения технических приемов рукопашного боя учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней тренировки спортсмена органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность бойцовских навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить единоборцев уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической и интегральной подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

2. Учебно-тематический план

	Разделы. Темы	Всего час	Теории	Практик и
	Физическая подготовка	30		30
	Техническая подготовка	24		24
	Тактическая подготовка	23		23
	Теоретическая подготовка	16	16	
	Итого:	93	16	77

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Этап начальной (предварительной) подготовки. Основным принципом учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение стойке, основам техники перемещений, приемов борьбы; ударов рук и ног, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям рукопашным боем;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Основным принципом учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами боевой специализации;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершении техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики рукопашного боя;

- приучение к соревновательным условиям;

- обучение навыкам ведения анализа записи боев и полученных данных;

- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий, выполнение I юношеского или II взрослого (3-ий и 4-ый год), I взрослого (4-ый год), а также нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения требований КМС на этапе спортивного совершенствования.

2.1. Содержание программы.

2.1.1.Физическая подготовка:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных единоборцев разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики рукопашного боя.

2.1.2. Средства и методы:

Этап начальной подготовки.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

У детей наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90*, 180*, в приседе и т.п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.).

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

При развитии быстроты, прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентами: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу.

2.1.3. Техническая подготовка:

Задачи, средства и методы

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике рукопашного боя и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления, что позволяет избирательно решать задачи

обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связей.

Эффективность средств технической подготовки единоборцев во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности единоборцев, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника рукопашного боя представляет собой совокупность большой группы приемов и ударов, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы, удары, защиту. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. К совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современный рукопашный бой предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

2.1.4. Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне непрерывных изменений условий поединка с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности единоборцев для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение помогает рассматривать тактическую подготовку в двух

аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

Задачи, средства и методы.

Как всякий целенаправленный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактики.
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов в сложных условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения в поединках.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действия – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, контрольные и календарные соревнования, теория тактики рукопашного боя.

2.2. Методическое обеспечение

2.2.1. Теоретическая подготовка:

Этап начальной подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика рукопашного боя. История рукопашного боя.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательные системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся

рукопашным боем. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Татами(маты) для занятий рукопашным боем в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для рукопашного боя в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

2.2.2. Педагогический и врачебный контроль:

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта ; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям рукопашным боем и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Для участия в соревнованиях по рукопашному бою требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1,5 лет регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

2.2.3. Воспитательная работа:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной секции(группы).

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является

спортсмен, педагог, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

2.2.4. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные средства и мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. К здоровью юных спортсменов предъявляют большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после напряжений.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создания положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приёмов и тактических действий. Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, на растяжение, дыхательные, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

3. Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. –М.: ФиС,1991.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
4. Головихин Е.В.Программа спортивной подготовки по боевому самбо для образовательных учреждений. Ульяновск .2006.