

Уважаемые родители и ученики! Предлагаю Вам комплекс упражнений для самостоятельной тренировки некоторых элементов самбо. Прошу обратить особое внимание, что некоторые упражнения требуют мягкого покрытия и партнера! Для самых маленьких партнером могут выступать родители, т.к. упражнения можно выполнять в игровой форме! Также для самых маленьких (5-6 лет) вес гантелей не должен превышать 0.5 кг., а тяжести 1 кг.!!!

Все физические качества человека находятся в тесной взаимосвязи. Хорошая ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, требует значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из вышеперечисленных качеств. Поэтому, развивая все качества, самбист создает прочные условия для повышения своих спортивных достижений.

Имеется целый ряд упражнений

Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Упражнения, увеличивающие амплитуду (размах) движения, обычно называются упражнениями на гибкость. Главными ограничителями гибкости являются мышцы. В результате ежедневных упражнений они становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличить амплитуду движения.

Увеличение подвижности в суставах (конечно, до известного предела) позволяет улучшить спортивные достижения, а также во многих случаях избежать спортивных и бытовых травм.

Каждое упражнение на гибкость нужно делать 12-16 раз: первые 3-4 счёта - медленно, плавно и легко; следующие 6-8 счётов - постепенно увеличивая амплитуду движения, а в конце - ускорять движение, не уменьшая его амплитуды.

При выполнении движений нужно следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы. Однако доводить до боли это ощущение не рекомендуется.

Гибкость надо развивать ежедневно. Если нужно ее особенно повысить, то упражнения, развивающие гибкость, следует проделывать по 2 раза в день.

Необходимо учитывать, что амплитуда подготовительных движений должна быть несколько больше, чем амплитуда, требуемая для выполнения совершенствуемых приёмов.

Во избежание повреждений при тренировках и соревнованиях следует помнить, что амплитуда движения всегда меньше при охлаждении мускулатуры, при утомлении, а также некоторое время после сна. В этих случаях, прежде чем делать движения со значительной амплитудой, необходимо сделать хорошую разминку. Утомленным самбистам не следует делать движений с большой амплитудой.

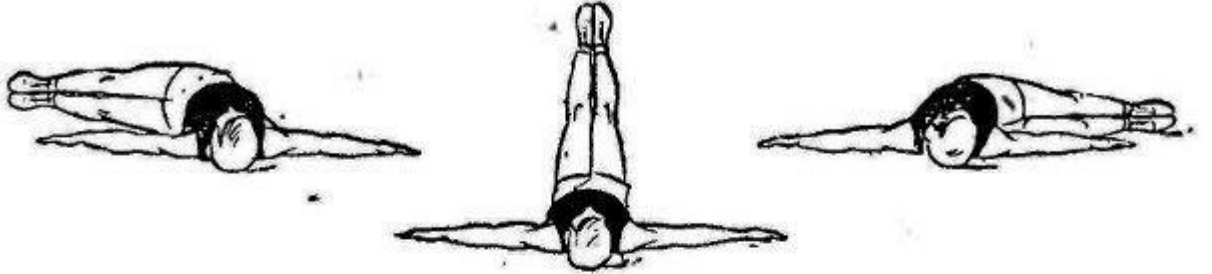
Ниже приводятся специальные упражнения для развития гибкости и укрепления суставов.

1. Ходьба на наружном крае ступни.
2. Сесть, соединить ступни подошвами и, постепенно отодвигая от себя ступни, разжимать колени в стороны при помощи рук.

3. Сесть, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять туловище вперед, стараясь коснуться головой носков.
4. Сесть, пытаться при помощи рук закладывать поочередно голени за голову (рис. 1, 8).
5. Поворачивать туловище направо и налево, стоя, сидя и лежа.
6. Стать на левую ногу, правую поднять вперед, согнув её в колене; держась правой рукой за правую ступню изнутри, плавно выпрямлять колени (рис. 1, 15).
7. Стать на левую ногу и, держась правой рукой за подъём правой ноги, оттянуть ее назад (рис. 1, 16).
8. Стать на колени, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Сядься на ковер влево от левой голени, повернуться вправо и руки отвести в ту же сторону. То же проделать в другую сторону (рис. 1, 5).
9. Поставить ноги врозь, соединить пальцы рук и поднять их над головой, повернув ладони кверху. Делать наклоны туловища вправо и влево (рис. 1, 12).
10. Поставить ноги врозь (ступни параллельны друг другу на ширине плеч), руки за голову; делать вращение тазового пояса и другие упражнения.



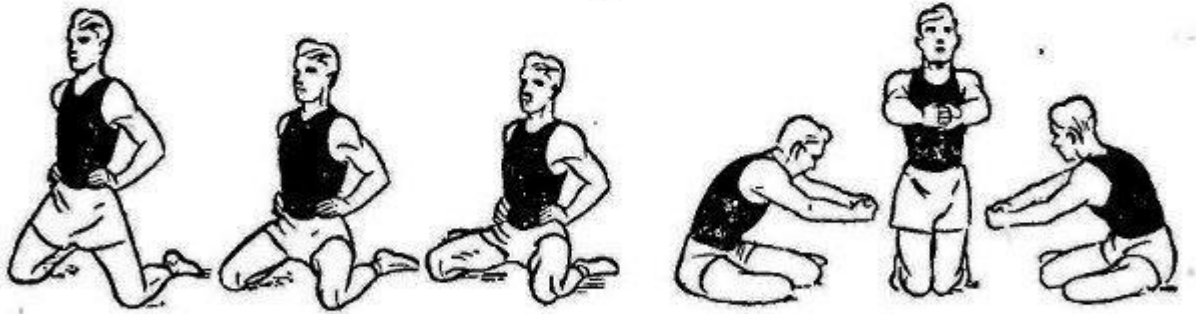
1



2

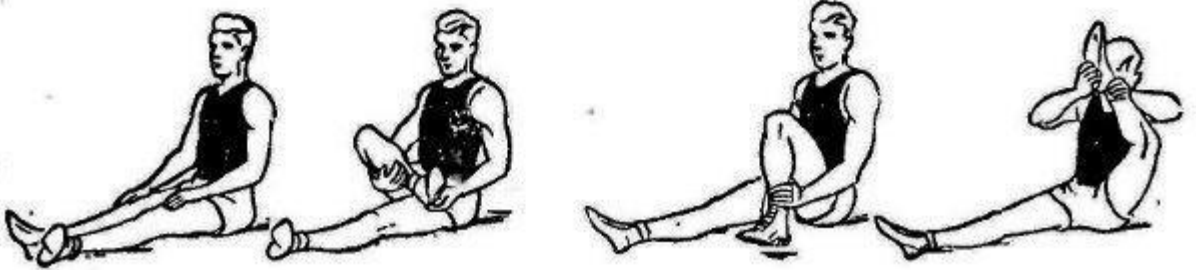


3



4

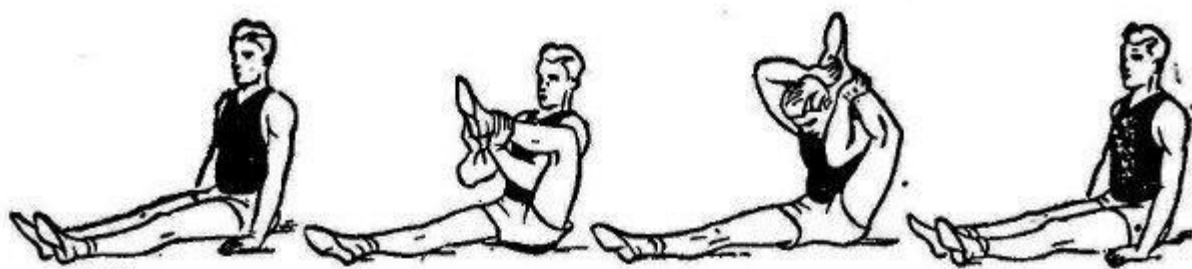
5



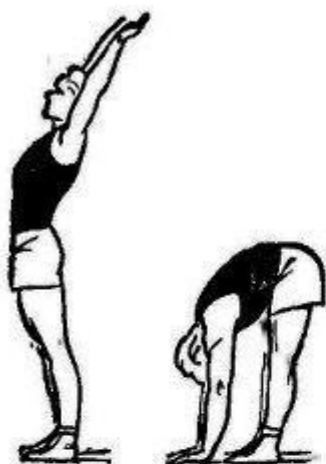
6

7

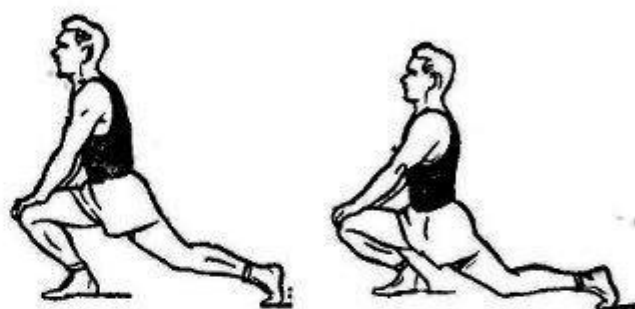
Рис.1 Упражнения для развития гибкости



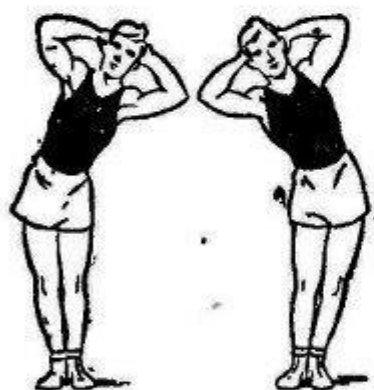
8



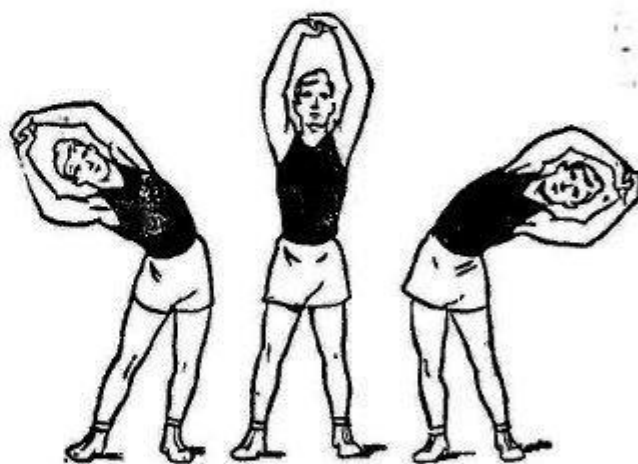
9



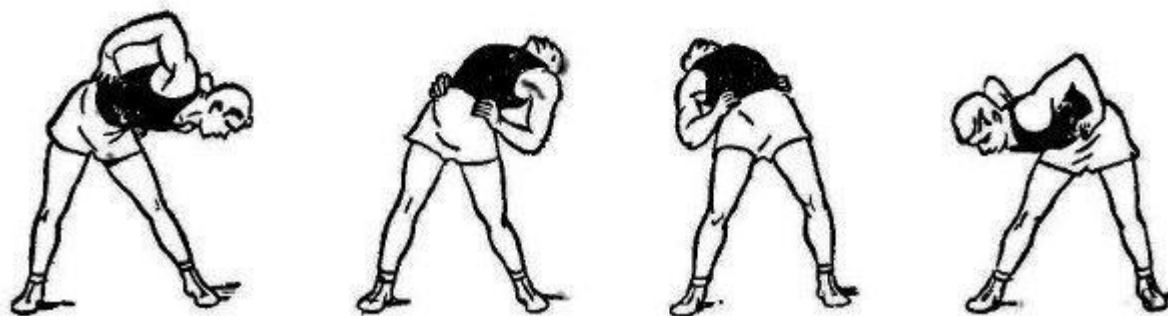
10



11

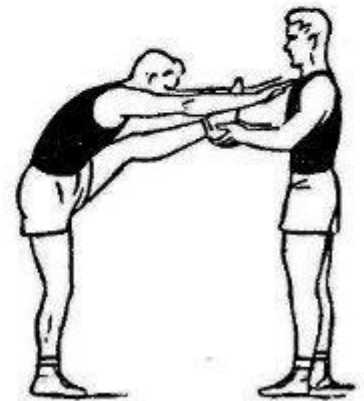
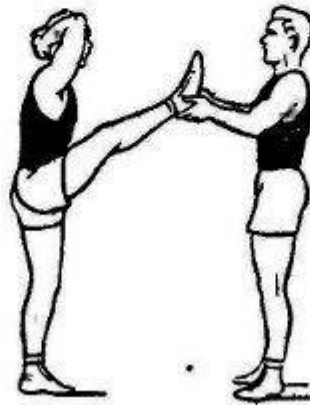
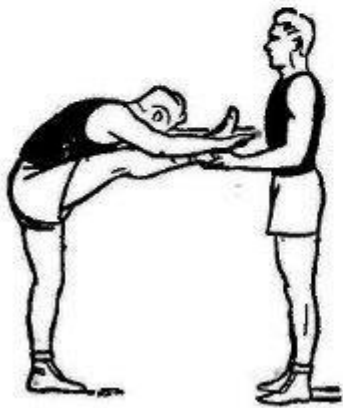
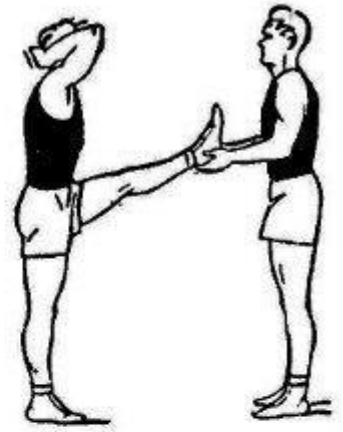
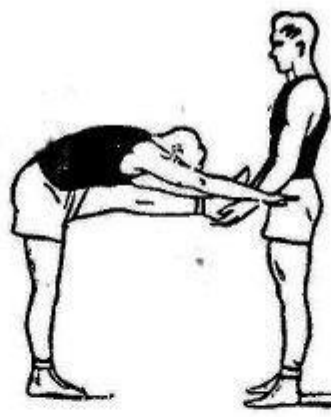
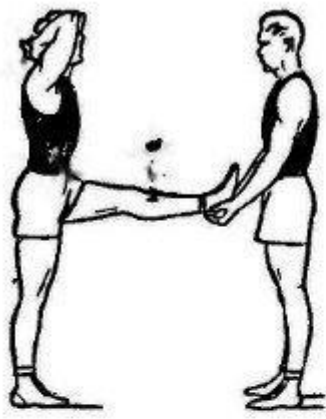


12

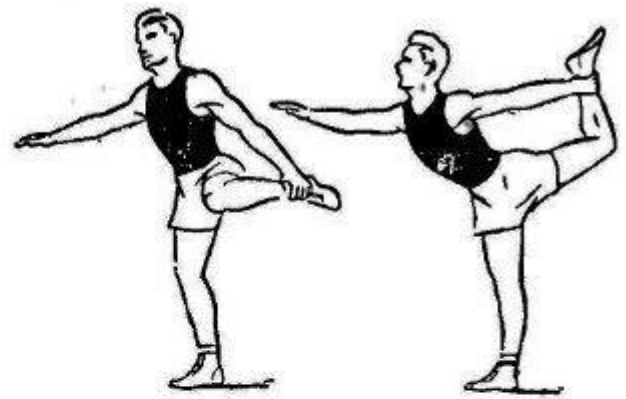
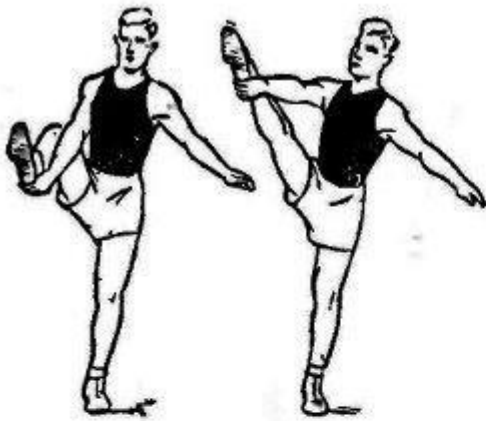


13

Рис.1 Упражнения для развития гибкости (продолжение)

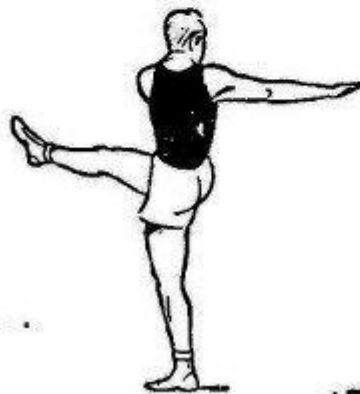


14



15

16

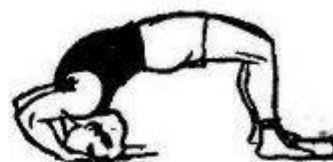


17

Рис.1 Упражнения для развития гибкости (окончание)

11. Упражнения стоя на мосту.

- Из положения лежа на спине прогнуться и стать на мост, опираясь о ковер подошвами и ладонями (рис. 2, 1).
- Стоя на мосту и придерживаясь руками, делать движения туловищем вперёд — назад (рис. 2, 2).
- То же со скрещенными на груди руками.
- Делать перекидывания, держась за ноги товарища и самостоятельно (рис. 2, 5).
- Прodelать забегания вокруг головы, опирающейся о ковер. Другие упражнения, указанные на рис. 2.



1

2



3

4



5

Рис.2 Упражнения для тренировки моста

Упражнения с гантелями. Упражнения с гантелями, проводимые ежедневно на протяжении длительного времени, прекрасно укрепляют связки всего плечевого пояса и увеличивают силу. На уроке или тренировке эти упражнения за короткое время разогревают организм и создают хорошее самочувствие.

Упражнения с гантелями нужно делать непрерывно, одно за другим, и выполнить весь приведённый комплекс или ту его часть, которую наметили на данную тренировку.

С первой тренировки начинать упражняться следует с самыми легкими (1-2-килограммовыми) гантелями, делая все упражнения комплекса, но только по 5 раз каждое. Затем следует в каждую тренировку набавлять количество раз каждого из проделываемых упражнений, делая их по 6, 7 и т. д. раз. Когда количество раз возрастет до 10, необходимо замедлить прибавления, делая их через 3, 5, 7 и т. д; тренировок.

Когда количество раз возрастет до 15; то следует немного увеличить вес гантелей и начать весь цикл снова, делая первый раз каждое упражнение по 5 раз.

Рост нагрузки должен повышаться постепенно на протяжении всего учебного года, однако чем он будет медленнее, тем лучше окажутся результаты.

С нового учебного года нужно резко снизить нагрузку, но все же начинать с большей, чем в предыдущем году.

Рекомендуется следующий комплекс упражнений с гантелями:

1. *Вращение гантелей, держа их за головки.* Захватить пальцами головки гантелей и, держа предплечья параллельно коврику, описывать незахваченными, вторыми, головками гантелей одинаковое количество кругов внутрь и наружу (рис. 3, 1, 2).

2. *Сгибание предплечий опущенных рук.* Из положения рук, опущенных вдоль тела, сгибать и разгибать предплечья (рис. 3, 3-5):

а) держа гантели в положении супинации предплечья;

б) держа гантели кистями рук, повернутыми ладонями друг к другу;

в) держа гантели в положении пронации предплечья.

3. *Сгибание предплечий рук, вытянутых в стороны.* Вытянуть руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Сгибать и разгибать предплечья (рис. 3, 6).

4. *Выжимание.* Гантели, взятые к плечам, выжимать вверх на вытянутые руки и обратно опускать к плечам (рис. 3, 7).

5. *Опускание гантелей за голову.* Руки с гантелями вытянуть вверх и, держа локти на месте, опускать гантели за голову и вновь поднимать их над головой (рис. 3, 8).

6. *Поднимание гантелей вытянутыми руками перед собой.* Держа гантели перед бедрами, поднимать их на вытянутых руках вверх и опускать обратно к бедрам (рис. 3, 9).

7. *Поднимание гантелей вытянутыми руками вверх через стороны.* Держа руки с гантелями вдоль правой и левой стороны своего тела, поднимать их через стороны вверх и выпускать в исходное положение (рис. 3, 10).

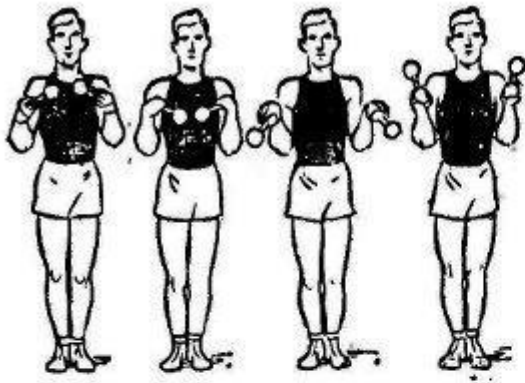
8. *Поднимание гантелей в стороны при согнутом туловище.* Ноги поставить на ширину плеч. Согнуть туловище так, чтобы оно стало параллельно ковру. Руки опустить вниз, ладони внутрь, смотреть прямо перед собой. Разводить руки в стороны и опускать в исходное положение.

9. *Наклоны туловища с подниманием гантелей к подмышкам.* Ступни составить вместе. Наклонив туловище вправо и опустив гантель, находящуюся в правой руке, по направлению к своей правой голени, гантель, находящуюся в левой руке, подтяните к левой подмышке. Затем то же движение сделать в другую сторону.

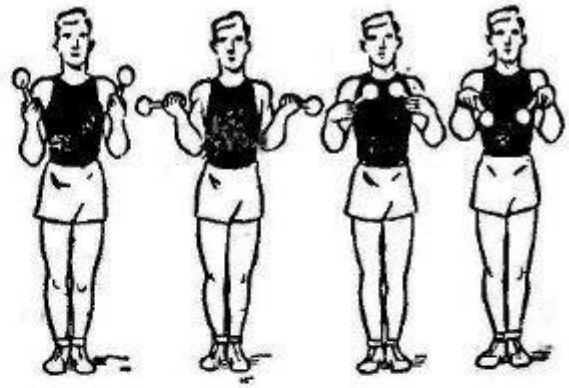
10. *Повороты туловища.* Ноги поставить на ширину плеч. Держа гантели, согнуть предплечья так, чтобы они были параллельны ковру. В этом положении делать повороты туловища вправо и влево (рис.3, 11).

11. *Перенесение гантели из-за головы к бедрам в положении лёжа.* Лёжа, руки с гантелями вытянуть за головой. Из этого положения переносить гантели к бедрам и обратно (рис. 3, 12).

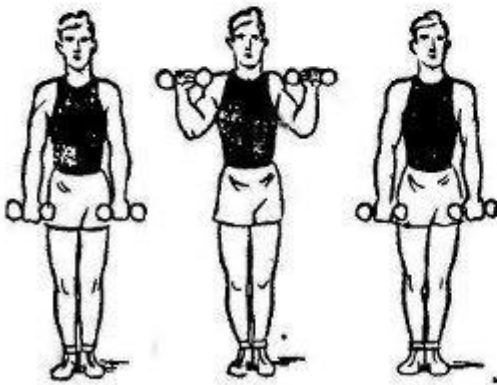
12. *Скрещивание гантелей перед грудью в положении лёжа.* Лёжа, руки с гантелями вытянуть в стороны, ладони, вверх. Из этого положения скрещивать руки перед грудью и разводить их в исходное положение. Первый раз при скрещивании правая рука идет ближе к голове, а второй раз — левая (рис. 3, 13).



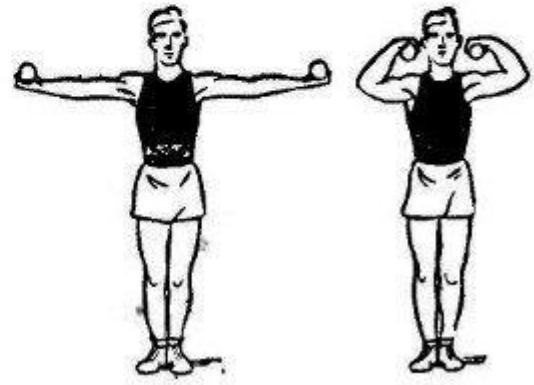
1



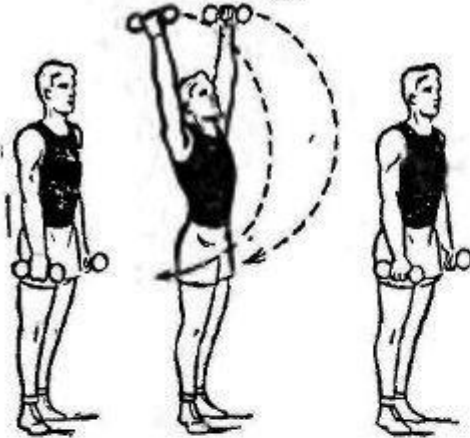
2



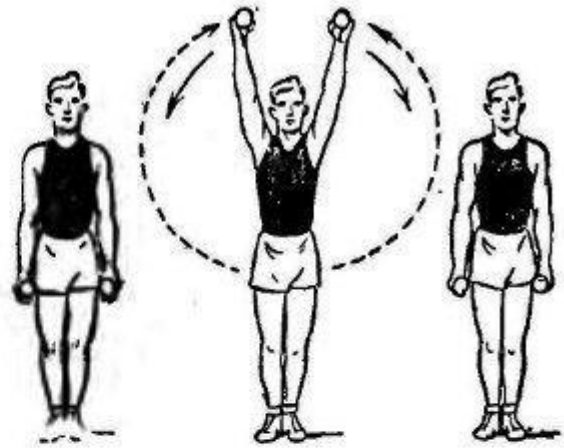
5



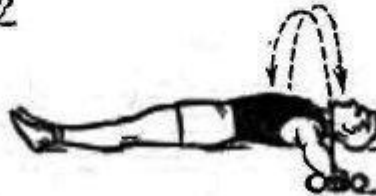
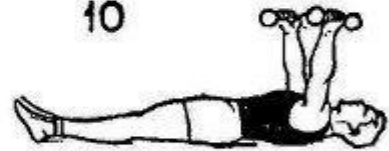
6



9



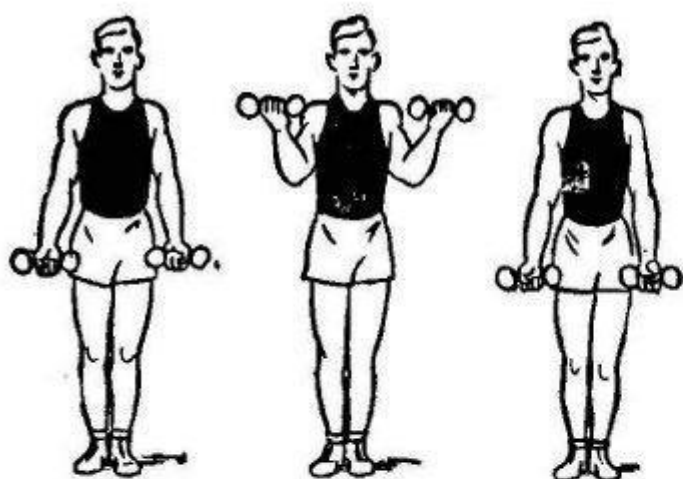
10



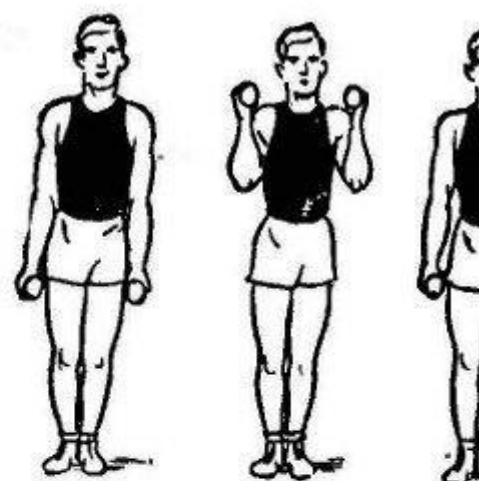
13



Рис.3 Упражнения с гантелями



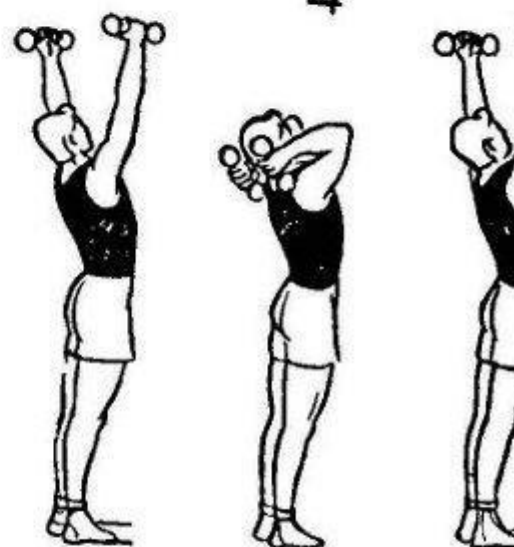
3



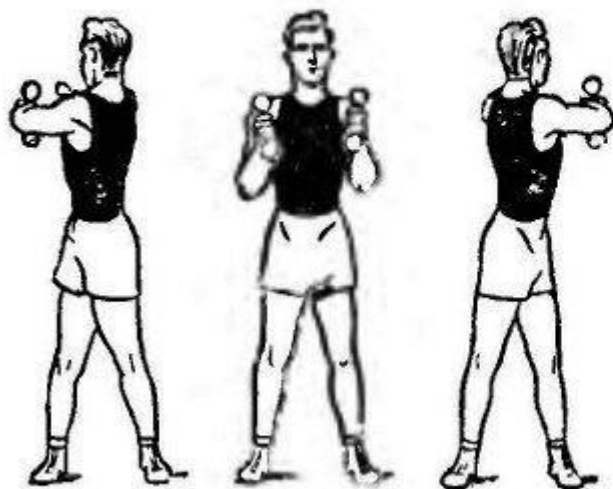
4



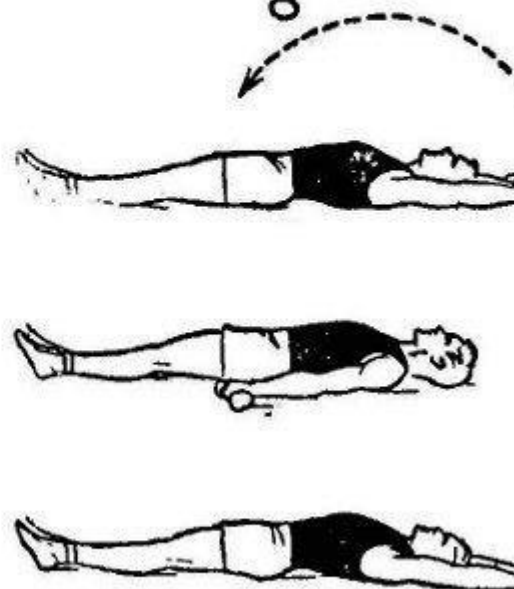
7



8



11



12

Упражнения в равновесии. Способность самбиста поддерживать равновесие можно улучшить, проделывая ниже приведенные упражнения. Упражнения проводятся сначала без усложнений, затем с закрытыми глазами и в заключение — с грузом (постепенно его увеличивая).

1. Стоя на одной ноге, поднимать другую вперёд, в сторону и назад.
2. Стоя (ступни вместе), делать наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, вращение туловища.
3. Стоя (ступни вместе), делать движения тазовым поясом: вперёд, назад, вправо, влево и вращения.
4. Те же движения тазовым поясом, стоя на одной ноге.
5. Стоя на одной ноге, делать вращение туловища.
6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату: вперёд, назад, вправо и влево.
7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка:
 - а) при подпрыгивании вверх;
 - б) при прыжке вверх с поворотом на 90, 180, 270 и 360°;
 - в) при прыжках на двух ногах вперёд, вправо, влево, назад с поворотом на 90 и 180°;
 - г) при тех же прыжках на одной ноге;
 - д) при тех же прыжках, но проводя их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Упражнения для развития силы. Силу мышц можно значительно увеличить путём применения специальных упражнений.

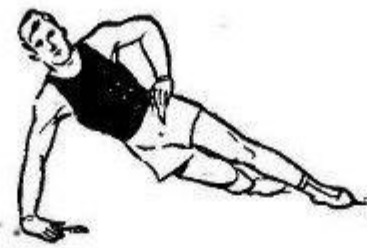
Приведённые ниже упражнения не преследуют узко утилитарных целей, а способствуют общему развитию силы мышц.

1. Сжимание пальцами резиновых мячей или резиновых жгутов (рис. 4, 1).
2. Накручивание на палку веревки с висящей на ней гирей.
3. Стибание рук, лёжа в упоре на двух руках (на двух руках - ноги на скамейке), в упоре на одной руке (рис. 4, 2).
4. Приседание на двух ногах и на одной ноге (рис. 4, 5).
5. Различные упражнения с гирями (рис. 4, 4-10).

6. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без их помощи.
7. Упражнения на кольцах: подтягивание и выжимы.
8. Упражнения на перекладине: подтягивания; перехваты поочередные; перехваты сразу двумя руками, держа их одинаковым хватом и разнохватом; поднятие носков прямых ног к перекладине (рис. 4, 11, 12).
9. Упражнения со штангой: жим, толчок и рывок двумя руками; наклоны туловища со штангой на плечах; приседание со штангой на плечах и на груди.
10. Всевозможные поднимания и переноска партнеров на расстояние 20 - 100 м.
11. Поднимание и толкание тяжелых камней.
12. Перекатывание и перетаскивание тяжестей с места на место.
13. Поднимание тяжестей на веревке через блок.



1



2



4



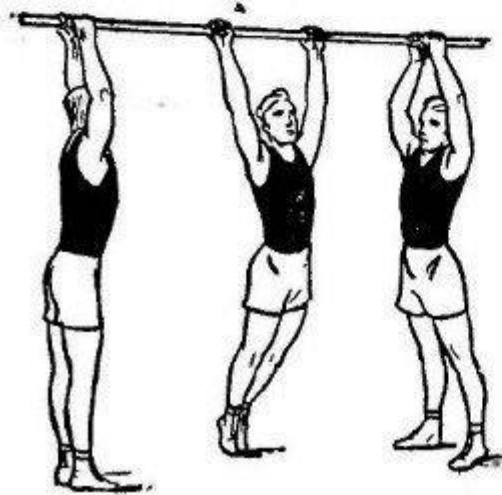
5



8



9



11

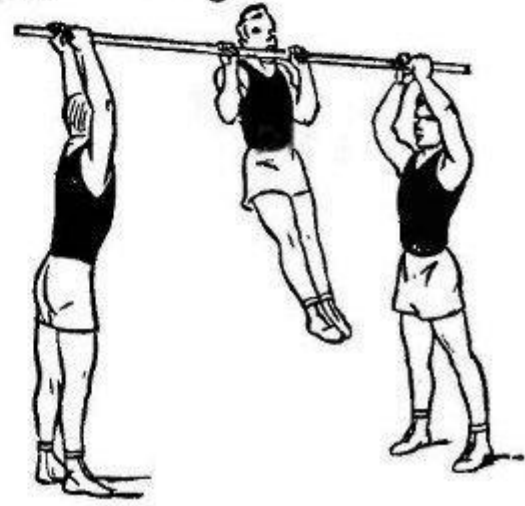
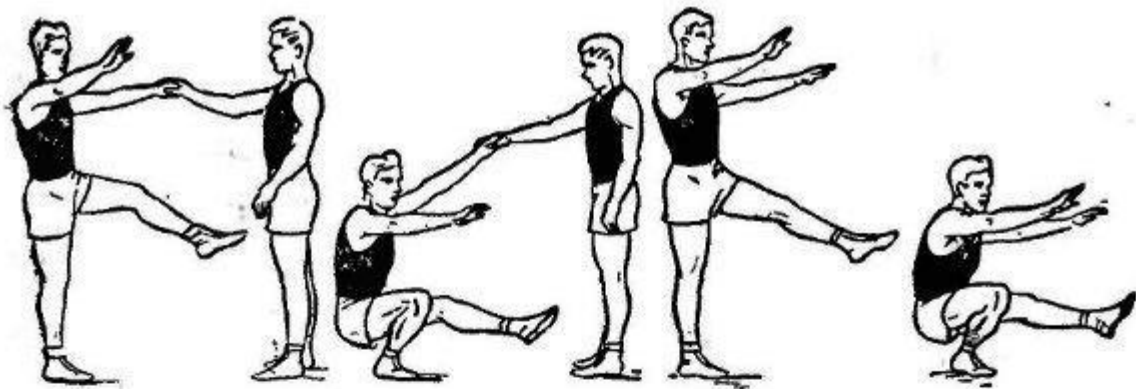
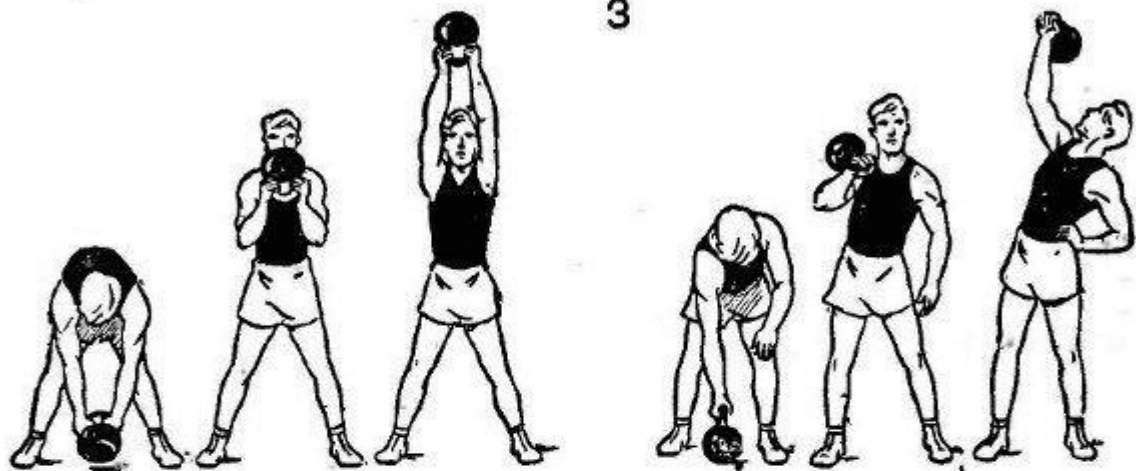


Рис.4 Упражнения для развития силы

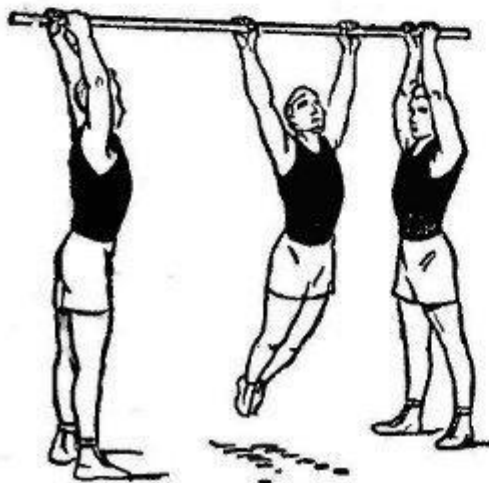
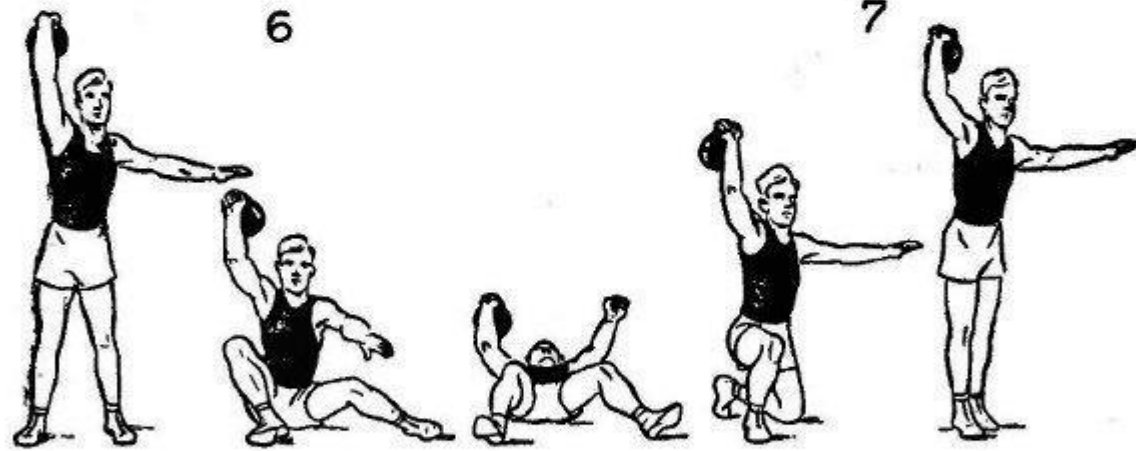


3



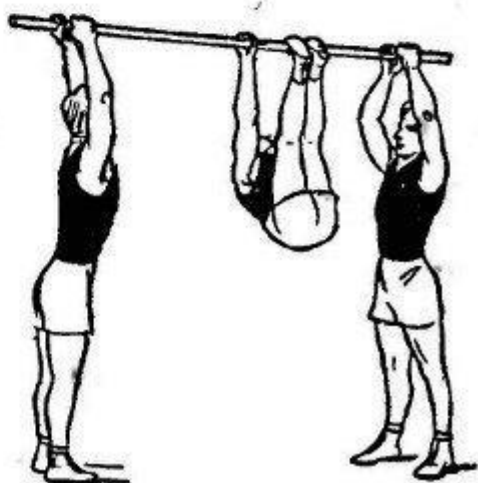
6

7



10

12



Упражнения для развития быстроты. При развитии качества быстроты, самбисту следует учитывать, что:

- а) излишний вес тела препятствует проявлению возможной быстроты;
- б) быстрым движениям в самбо способствует сила;
- в) расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- г) плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- д) делать упражнения для развития качества быстроты лучше понемногу, но возможно чаще (ежедневно).

Для развития качества быстроты самбисту следует пользоваться следующими упражнениями:

1. Перебрасывать малый резиновый или теннисный мяч друг другу; ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча.
2. Подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях.
3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев.
4. Бег на короткие дистанции.
5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
6. Старты из положения лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения сидя и стоя на двух коленях.
7. Низкий и высокий легкоатлетические старты.

Упражнения в преодолении сопротивления. При борьбе самбистам приходится преодолевать: тяжесть противника (вес его тела), инерцию движения своего тела и тела противника, силу активного сопротивления противника.

Чтобы научиться успешно преодолевать сопротивление противника, вначале следует поупражняться в способах преодоления тяжести противника и инерции как своего, так и его тела.

1. Упражнения в преодолении тяжести противника (делаются без сопротивления партнера):

- а) поднимание партнера, стоящего прямо, взяв его в обхват на уровне бедер, пояса и груди;

- б) поднимание партнера, стоящего на четвереньках;
- в) поднимание партнера, лежащего на спине и груди;
- г) поднимание и переноска партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках;
- д) приседания с партнером на плечах;
- е) наклон туловища с партнером на плечах.

2. Упражнения на преодоление инерции движения.

Следует учитывать, что абсолютно прямолинейных движений в самбо нет. Большинство движений самбистов напоминает круги и дуги различных радиусов. Поэтому ему приходится преодолевать инерцию движения, выраженную, главным образом, в форме центробежной силы. Преодоление центробежной силы особенно часто встречается в бросках.

Предварительно разбив учеников на пары, можно давать им следующие задания:

- а) кружения партнеров, держась за руки, за одну руку, за пояс;
- б) вращение с партнером, поднятым от земли на руки, на плечи или на спину.

Когда ученики достигнут в этих упражнениях успеха, нужно перейти к тренировке внезапных остановок после кружения.

3. Упражнения на преодоление силы активного сопротивления противника.

Вначале следует ознакомить учеников с преодолением условного по силе, т. е. дозируемого, сопротивления в виде известных упражнений в сопротивлении. Затем следует перейти к простейшим видам борьбы. Ниже описываются наиболее характерные упражнения этого рода.

Борьба захватом за кисти. Лечь животом на ковёр головой к голове противника, лежащего так же. Правой рукой захватить правую руку противника так, чтобы большой палец обхватывал его большой палец, а четыре других пальца — тыльную часть кисти. Локти правых рук поставить на ковёр, а левыми руками опереться на него (рис. 5).

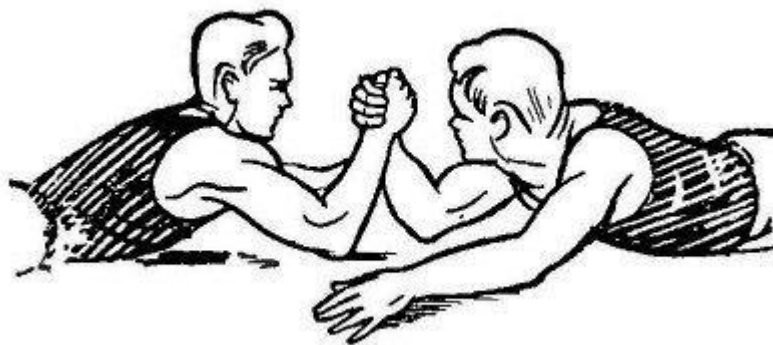


Рис.5 Борьба захватом за кисти

Задача: пригнуть кисть противника влево так, чтобы она коснулась ковра. Противник не только сопротивляется, но и старается сделать то же самое. То же проделать левой рукой.

Толчки ладонями в ладони. Стать перед противником на расстоянии немногим больше вытянутой вперед руки; носки и пятки вместе. Противник в таком же положении (рис. 6).

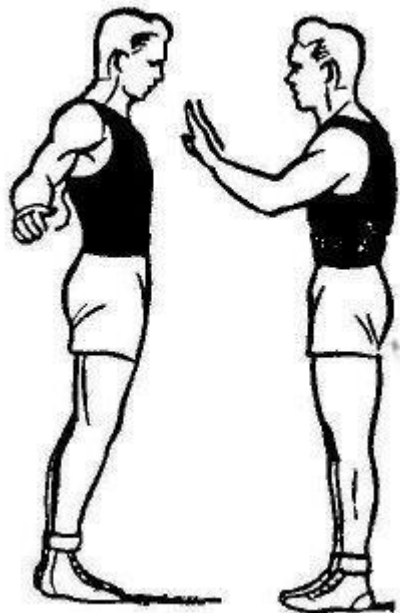


Рис.6 Выведение из равновесия толчками ладонями в ладони

Задача: толчками ладонями в ладони вывести противника из равновесия.

Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его ладоней. Кто первый сойдет с места, тот побежден.

Равновесие на линии. Провести линию и стать с противником друг против друга на расстоянии метра. Ступню правой ноги поставить вперед, ступню левой - сзади, носком вплотную к правой пятке. Все четыре ступни должны стоять строго на одной линии. Левые руки заложить за спину (рис. 7).

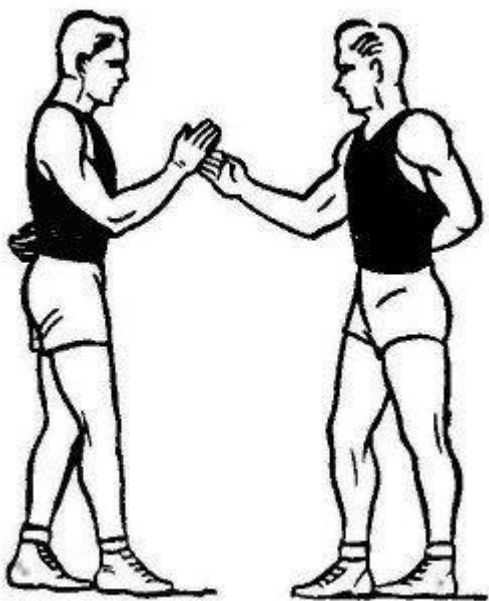


Рис.7 Выведение из равновесия стоя на одной линии

Задача: ударами ладони правой руки по правой ладони противника заставить его сместить хотя бы одну ступню с линии. Обманные движения допустимы, но нельзя касаться никакой части тела противника, кроме его правой ладони.

Проделать то же упражнение левыми руками, выставив вперёд левую ступню.

Борьба ногами лёжа. Лечь спиной на ковёр правым боком к правому боку противника, головами в разные стороны и взяться с противником правыми руками под руку. Правые ноги поднять вверх (рис. 8).

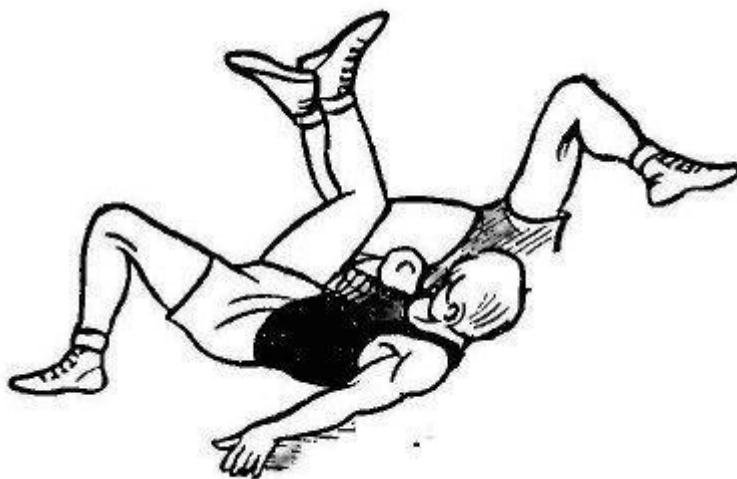


Рис.8 Борьба ногами лёжа

Задача: зацепив своей голенью голень противника, перевернуть его через голову. Взявшись под руку левыми руками, провести ту же борьбу левыми ногами.

Перетягивание, держась за руку. Встать на середину ковра лицом друг к другу и взяться правыми руками изнутри за запястье. По сигналу оба противника пытаются перетянуть друг друга каждый к своему краю ковра. Победит тот, кто перетянет. Провести то же перетягивание, держась левыми руками.

Толчки плечом, прыгая на одной ноге. Стать на правую ногу, скрестив руки на груди.

Прыгая на правой ноге, толкать любым плечом противника, стараясь заставить его стать на вторую ногу. Противник делает то же самое (рис. 9).

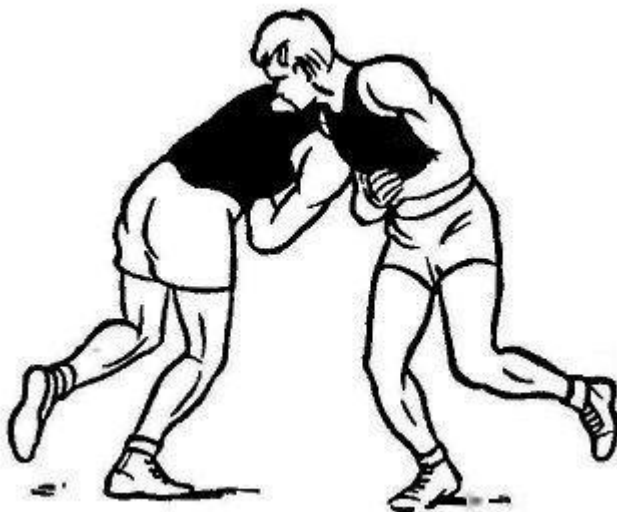


Рис.9 Выведение из равновесия толчками плечом, прыгая на одной ноге

Кто оступится, тот побежден.

Прыгая на левой ноге, проделать то же.

Наступить на ногу. Стать возле противника. Не касаясь руками противника, постараться наступить ему на ступню. Противник делает то же самое.

Кто наступит, тот победитель. Можно проводить эту же борьбу, взявшись за рукава курток.

Отобрать мяч. Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Борьбу за мяч проводить стоя на коленях и из основной стойки.

Отобрать палку. Захватить правой рукой палку снизу, а левой сверху. Дать противнику таким же образом захватить палку (рис. 10).

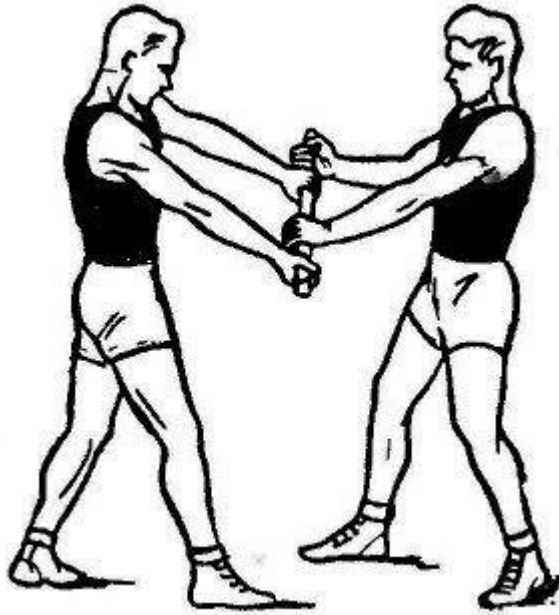


Рис.10 Борьба за палку (кто сумеет отобрать)

По сигналу отобрать палку у противника. Ту же борьбу провести, захватив палку руками наоборот.

Кто поднимет. Любым способом поднять от земли своего противника и не давать ему поднять себя. Победитель тот, кто первый оторвёт другого от ковра.

Упражнения в использовании инерции движения противника и его силы. Построить учеников парами, взять друг друга за рукава курток и определить, кто из них будет первыми, а кто вторыми номерами.

Вначале упражнения проводятся по сигналам (командам тренера).

1. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми. Затем поменяться ролями.
2. Первые номера передвигаются в заданном направлении, а вторые номера передвигаются за первыми и развивают их движение при наступлениях противника и отхода его в сторону — рывками, а при отступлениях его — толчками, стараясь сбить противника на четвереньки или посадить его. Затем поменяться ролями.

Эти же упражнения проделать и без сигналов преподавателя, предоставив инициативу сначала первым номерам, а затем вторым.

Упражнения на расслабление.

1. Из полунаклона туловища вперёд приподнимание плеч с висящими предплечьями и предоставление рукам свободного падения, переходящего в покачивание и встряхивание их.

2. Из положения руки в стороны или вверх предоставление свободного падения расслабленных рук и непроизвольного их качания.
3. Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.
4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание второй ногой.
5. Из стойки ноги врозь повороты туловища вправо и влево, руки расслаблены, как плети, и захлестываются по движению вокруг туловища.
6. Из основной стойки руки вверх внезапное расслабление всех мышц рук, туловища и ног до падения в положение присев согнувшись.
7. Плечевые части рук в стороны, предплечья вертикально, но кисти свисают. Потряхивание предплечьями.