**«Приёмы самбо и их использование на учебно – тренировочном занятии».**

|  |
| --- |
| ***Инструктор – методист******МБУ ДО ФСН «Озёры»******Скопинцева А.В.*** |

Учебно - тренировочное занятие по самбо - это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Рассмотрим некоторые аспекты подготовки спортсмена на таких занятиях.

**1. Физическая подготовка.**

Включает общеразвивающие и специальные упражнения, а также условия, в которых тренируются обучающиеся (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и т. д.).

**2. Техническая подготовка.**

Формирует навыки выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

**3. Тактическая подготовка.**

Связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата.

**4. Психологическая подготовка.**

Способствует развитию психических возможностей, социально-психологических качеств и необходимых черт характера, а также психофизиологических резервов.

**5. Теоретическая подготовка.**

Проявляется в умении оценивать свои технику и тактику и своих партнёров.

Тренировочный процесс по самбо может быть групповым, индивидуальным или смешанным, в том числе с использованием дистанционных технологий.

**Приёмы самбо** - это различные техники, которые используются в этом виде единоборств. Их классифицируют на основе целей и механики выполнения.

На учебно - тренировочном занятии по самбо используют различные приёмы, например:

**Приёмы самостраховки**.

Включают перекаты на спину и на бок, падения вперёд на руки и на спину через мост, падения на бок кувырком.

**Упражнения для бросков**.

Это удержания, выведение из равновесия, подножки, подсечки, броски захватом ног.

**Упражнения для тактики**.

К ним относятся подвижные игры и игры-задания.

**Изучение приёмов в положении лёжа**.

Это удержания сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, варианты уходов от удержаний.

**Переворачивания партнёра**.

Их выполняют захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

**Выведение из равновесия**.

Партнёра, стоящего на коленях, выводят из равновесия рывком и скручиванием, партнёра в приседе - толчком, партнёра, стоящего на одном колене, рывком, скручиванием, толчком.

Последовательность обучения приёмам самбо не может быть жёстко регламентирована. Она зависит от физической подготовленности занимающихся, условий для учебно-тренировочных занятий и времени, предназначенного для обучения.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера - преподавателя, который даёт необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок.

Рассмотрим некоторые рекомендации по использованию приёмов самбо:

**Изучать приёмы защиты и нападения**.

Движения нужно довести до автоматического исполнения: броски, грамотное определение выгодной позиции.

**Учиться правильно падать**.

Для этого применяются перекаты или встречные хлопки. Руки и ноги служат амортизаторами, которые помогают смягчить силу удара.

**Стремиться занять выгодное положение**.

Нужно стремиться занять по отношению к противнику положение, которое позволит провести задуманный приём.

**Избегать бесцельных движений**.

Не следует делать подряд несколько одинаковых движений: противник может это подметить и использовать в своих интересах.

**Чувствовать меру в болевых приёмах**.

При неправильном выполнении можно нанести серьёзные травмы.

**Учиться обращать мощь соперника в свою пользу**.

Например, при движении соперника можно выполнить подсечку сбоку либо бросок через голову, применив подсад голенью.

*Чтобы правильно использовать приёмы самбо, необходимо изучать и отрабатывать их под руководством опытного тренера - преподавателя.*