

## ВВЕДЕНИЕ

Самбо — чрезвычайно ценный по многообразию техники вид спорта. Он способствует воспитанию таких качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота и выносливость. Кроме того, занятия самбо способствуют развитию всех морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения.

Самбо имеет и оборонное значение. Мир пока еще не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нем чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

**Методические рекомендации помогут освоить комплекс упражнений для разминки, которую можно провести самостоятельно.**

## РАЗМИНКА В «САМБО»

Разминка — это комплекс упражнений, подготавливающий ваше тело к дальнейшим силовым, растягивающим и т.д. тренировкам. Разминка улучшает ваше физическое состояние при выполнении основных упражнений. Физиологически разминка помогает твоей кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок [1].

Разминка начинается с ходьбы по периметру площадки (комнаты). Отвлекаться на посторонние предметы (телефон, телевизор, персональный компьютер) не разрешается, спортсмены с первых минут должны быть настроены на работу. Перечень упражнений, используемых в разминке самбиста огромен. Мы объединили эти упражнения по группам, в зависимости от формы проведения и задач их выполнения

### **Обще развивающие упражнения в движении**

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени назад.
3. Бег приставным шагом левым, правым боком.
4. Бег скрестным шагом левым, правым боком.
5. Бег с поворотами на 360 градусов через левое, правое плечо.
6. Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны.
7. Спортивная ходьба.
8. Круговые движения руками в плечевых суставах.
9. Круговые движения руками в локтевых суставах.
10. Наклоны под каждый шаг, доставая ладонями ковер.
11. Выпады с поворотом туловища вправо, влево.
12. Махи ногами вперед-вверх, доставая свои ладони.
13. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
14. Прыжки в приседе левым, правым боком, спиной вперед.

### **Обще развивающие упражнения на месте**

1. Круговые вращения головой и кистями рук.
2. Вращение локтевых, плечевых суставов.
3. Круговые вращения тазом.
4. Круговые вращения туловищем руки сомкнуты в замок.
5. Круговые вращения в коленных суставах.
6. Круговые вращения голеностопных суставов.
7. Ноги шире плеч, наклоны туловища, вперед доставая локтями ковер, постепенно садясь на ковер.
8. Отжимание в упоре лежа с хлопком, на время.
9. Махи ногами стоя у стены поочередно (стоя боком к стене вперед, назад; и стоя лицом, упираясь руками в стену, влево, вправо).

## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТА (ОФП)**

#### **1 ДЕНЬ (Бицепс, трицепс).**

1 упр.: Отжимание от пола. Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

2 упр.: Укрепление мышц брюшного пресса, подъем туловища к ногам. Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

3 упр.: Подтягивание на перекладине. Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

Как альтернатива, если нет перекладины – подъем гантелей\* на бицепс.

\* для детей 7-9 лет гантели легкие по 1-2 кг, лучше подтягивания с касанием ногами пола (если ребенок не может подтянуться в висе).

4 упр.: Укрепление мышц брюшного пресса, сгиб-разгиб. Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

#### **2 ДЕНЬ (Ноги, мышцы спины)**

1 упр.: Выпрыгивания в длину. Делать по 5 прыжков в подходе, 4 подхода, между подходами отдых 1 мин.

2 упр.: Укрепление мышц брюшного пресса, подъем туловища к ногам. Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

3 упр.: Гиперэкстензия (лежа на животе, одновременно выполнить подъем туловища и ног). Делать 3 подхода (максимальное кол-во повторений), между подходами отдых 3 мин.

**Строго выполнять технику упражнений. количество не так важно, как техника.**

#### **3 ДЕНЬ (бицепс, трицепс)**

1 упр. – подтягивание на перекладине (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе);

2 упр. – отжимания от пола (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе);

3 упр. – пресс «подъем ног за голову» (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе).

## **2 ДЕНЬ** (ноги, пресс)

1 упр. – приседания на одной ноге (делать 3 подхода на каждой ноге максимальное количество повторений в каждом подходе);

2 упр. – подъем туловища к ногам (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе);

3 упр. – прыжки в длину (шесть серий по пять прыжков).

## **3 ДЕНЬ** (грудь, спина)

1 упр. – отжимания от пола узким хватом (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе);

2 упр. – гиперэкстензия (лодочка), держать лодочку 1.5 минуты, так три раза, отдых между подходами – 2 мин.;

3 упр. – отжимания от пола широким хватом (делать 3 подхода максимальное количество повторений в каждом подходе).

\*Отдых между подходами – 2 мин, между упражнениями – 3 мин.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Самбо – не только боевое искусство, но и система, позволяющая человеку даже с невысокими физическими данными стать если не атлетом, то физически и морально здоровой личностью. Этот вид борьбы позволяет спортсмену раскрыть свою индивидуальность, поскольку самбо не подразумевает строгого следования технике боя, как во многих единоборствах.