

САМБО

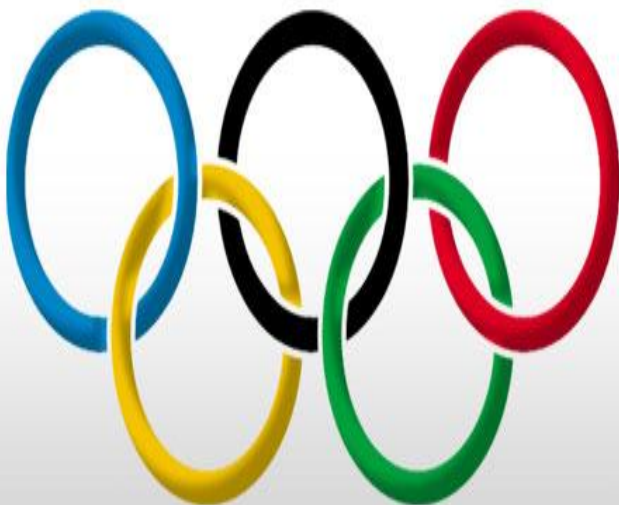


ДЗЮДО

Усть-Лабинский район

УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Творческий отчет  
тренера- преподавателя  
**ТИХОНОВА ЕВГЕНИЯ  
ВИКТОРОВИЧА**



# Борьба

Один из наиболее разносторонних видов двигательной активности. Она, как и плавание, задействует все мышцы, выстраивая гармоничное и крепкое тело. В борьбе закаляется характер, укрепляется дух, развивается трудолюбие и дисциплина. Навыки самообороны ещё один плюс таких занятий. Тем более что этот спорт подразумевает различную степень воздействия на оппонента. Другое дело самбо или дзюдо. Эти виды спорта не окажут разрушительного воздействия на тело ребёнка, а лишь укрепят его. Борцовская база может послужить отличным подспорьем в дальнейших спортивных успехах, так как развивает силу, выносливость, скорость, координацию. В чем разница между самбо и дзюдо? Об этом и пойдет речь дальше.



# Дзюдо -

Из далёкой Японии, она заняла свою нишу, завоевав сердца многих отечественных борцов. Это неудивительно. ведь поединок зачастую выглядит куда более эффектно, чем в других единоборствах, включая и самбо. Спортсмены в красивых белых и синих кимоно (так называется одежда дзюдоиста) со всего размаху бросают друг друга оземь, показывая свою силу, ловкость и технику. Одно неверное движение отправляет оппонента в принудительный полёт, завершающийся жёсткой и болезненной посадкой. Красота и зрелищность обеспечила японской борьбе большую популярность в наших краях. Тот факт, что поединок проводится в куртках, позволил многим отечественным самбистам уверенно выступать на соревнованиях по дзюдо после небольшой модификации своего арсенала.

Возникновение дзюдо В 1882 году в Японии был открыт «Институт изучения пути», или Кодокан. В нём известный мастер боевых искусств Дзигоро Кано обучал своих многочисленных учеников искусству борьбы. Поначалу дела шли не лучшим образом — в распоряжении мастера было всего четыре небольших помещения и лишь девять учеников.

Однако трудности нисколько не пугали Кано. И работа Кодокана шла полным ходом. Результатом стало единоборство, взявшее наиболее эффективные приёмы из дзю-дзюцу. Они выстроились в стройную систему, из которой были удалены самые травмоопасные трюки. В результате появилась возможность отрабатывать технику в полную силу. Таким образом родилось дзюдо. Название этого вида спорта переводится как «мягкий путь».. Принципы дзюдо «Поддаться, чтобы победить» — вот один из принципов, прекрасно характеризующий «мягкий путь». Дзюдо — не только красивый вид спорта. Это единоборство можно смело назвать целостной системой духовного и физического воспитания человека.



# Самбо -

Расшифровывается как «самооборона без оружия». Эта борьба впитала в себя техники из различных единоборств, распространённых на территории СССР, а также из японского дзюдо. Одежда спортсмена состоит из плотной куртки с небольшими крылышками, в которую продевается пояс. Также самбист надевает шорты и специальную обувь. Куртка должна плотно прилегать к телу борца, как и пояс, который принимает активное участие во многих бросках. Сам поединок в самбо выглядит более вязким, чем в дзюдо. Но при этом борьба располагает более широким арсеналом приёмов. Визитная карточка самбо — болевые на руки и ноги, которые проводятся с огромной скоростью практически из любых положений. Мастера, стоявшие у истоков самбо, придавали огромное значение моральным качествам спортсмена, стремясь воспитывать не только хороших профессионалов, но и замечательных людей. Появление самбо  
Дата появления самбо — 16 ноября 1938 года. Хотя многие говорят, что зарождение советской борьбы началось гораздо раньше, с закрытой системы В. Спиридонова под названием «самоз». Ей обучали военнослужащих и сотрудников милиции в обществе «Динамо». Для широких масс система Спиридонова была недоступна. Всё изменилось в 1930 году, когда в Москву приехал В. Ощепков, талантливый дзюдоист, проживший много лет в Японии. Он обучался борьбе в Кодокане, где получил чёрный пояс и второй дан. По возвращению на родину Ощепков начал преподавать дзюдо советским людям. Он постепенно дополнял его, изменяя правила ведения боя, покрой куртки и место проведения поединка.





# Дзюдо, или самбо -

Имеют много общего, несмотря на самобытность каждого из этих видов спорта. В японском единоборстве принято бороться с прямой спиной, перемещаясь в высокой стойке. В самбо этот принцип совсем не соблюдается. Тут спортсмены стараются стать пониже. Да и перемещаются они гораздо тяжелее. Захваты за пояс — то, чем отличается дзюдо и самбо. Однако правила самбо запрещают производить удушающие приёмы, которыми вовсю пользуются дзюдоисты. Сама манера борьбы в этих единоборствах прекрасно характеризует восточный и западный подход к боевым искусствам. Чем отличается самбо от дзюдо, так это несколько более силовой манерой ведения поединка. В понимании западного человека борьба — это противостояние силы, в то время как японцы предпочитают делать упор на технику и пластику. Спортивный поединок, проводя сравнение самбо и дзюдо, важно отметить совершенно разный рисунок боя в этих видах спорта. Судя по отзывам опытных профессионалов, самбисты ведут комбинационную борьбу. Она смотрится более вязко и грязно, чем поединок адептов «мягкого пути». Одновременно спортсмены уверяют, что тактика дзюдоиста часто опирается на победу одним чистым броском, в то время как в самбо критерии совсем другие. Чистую победу в советской борьбе заслужить непросто — для этого нужно либо категорически превзойти соперника по очкам, либо заставить его сдаться. Борьба в партере — то, в чём отличие дзюдо от самбо проявляется заметнее всего. Самбисты частенько падают на противника во время броска. Так они пытаются закончить бой болевым или совершить удержание. В дзюдо сам бросок выполняется так, чтобы бросающий остался на ногах. Правила японской борьбы запрещают большинство болевых. квалифицированный борец может выступать одновременно по самбо и дзюдо. Сходства между ними позволяют это делать. Важно получать удовольствие от занятия любимым делом, а что это будет за дело — решать вам.



# Немного о себе :



**Тихонов Евгений Викторович**

тренер - преподаватель высшей  
категории по борьбе самбо и дзюдо  
МБУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП»

Усть-Лабинский район.

Педагогический стаж 12 лет.

30.04.1979 года рождения.

Начало педагогической деятельности: август 2006 г.

Образование: Высшее; Кубанский государственный  
университет физической культуры спорта и  
туризма; г.Краснодар 2013 год.

**Специальность:** физическая культура и спорт.

**Специализация:** теория и методика избранного  
вида спорта ( борьба).

**ДЕВИЗ:**

**Слабый уходит, или... становится сильным!**

# Лучшие спортсмены



**Корниенко Денис**  
победитель  
чемпионата ЮФО по  
боевому самбо 2016г



**Корниенко Руслан**  
Неоднократный призер первенств  
Краснодарского края по дзюдо и  
по борьбе самбо



**Нестерова Антонина**  
призер чемпионата ЮФО  
среди женщин 2016 г.



**Идрисова Дарья**  
призер чемпионата  
ЮФО среди женщин  
2014г.



**Морозов Михаил**  
Победитель спартакиады учащихся Кубани  
2013 год



**Белокопытов Роман**  
Неоднократный  
призер краевых  
соревнований по  
борьбе самбо и  
дзюдо



**Лукинова Анастасия**  
призер ЮФО по борьбе  
самбо 2015 г



**Кириченко Алексей**  
неоднократный победитель и  
призер первенств края и ЮФО по  
дзюдо и самбо.





**Абрамихин Михаил**  
призер первенств  
Краснодарского края  
по борьбе самбо



**Дрошенко Алексей**  
призер первенства  
ЮФО по борьбе самбо  
2014 г.



**Каграманян Артем**  
призер Спартакиады 2  
этапа России по  
борьбе самбо 2014 г.



**Белоглазова Виктория**  
победитель первенства РФ по дзюдо в составе  
команды Краснодарского края (группа ката до 15 лет)  
2017 г.





# Из опыта работы

Использую современные образовательные технологии лично - ориентированные ; педагогика сотрудничества; технология тренингов ; управленческие технологии; здоровье сберегающие технологии , что подтверждено отзывами других тренеров – преподавателей ДЮСШ Усть-Лабинского района и Краснодарского края. В сети интернет использую материал для практической работы с учащимися .

Использую эффективные формы взаимодействия с родителями, провожу общие родительские собрания, праздники, консультации и тренинги, просмотр учебных видеофильмов, соревнований по борьбе самбо и дзюдо.

Имею первую судейскую категорию по дзюдо и борьбе самбо Пр. ОФК и С МО Усть-Лабинского района № 3/1 от 27.01.2006 года , принимаю участие в качестве судьи по дзюдо, борьбе самбо на краевых соревнованиях, чемпионатах , первенствах края, спартакиадах и первенствах ЮФО.

**В мае 2015 г .** прошел курсы повышения квалификации по теме « Модернизация физической культуры и спорта на основе применения инновационных технологий» в объеме 72 часов ( уд. ПК-23 № 029027) при ГБОУ Краснодарского края ККИДППО.

**В декабре 2016 г .** в городе Краснодаре при УФКС и Т прошел курсы повышения квалификации по программе « Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО)» в объеме 72 часов ( уд. ПК-1 № 001579).

**В мае 2017 г .** прошел курсы (дистанционно) повышения квалификации по программе « Оказание первой помощи детям и взрослым» в объеме 180 часов ( уд. ПК- 00158293 ) Учебный центр «Профессионал» г. Москва



**Я выбираю спорт!**



# «Мой тренерский подход к работе с детьми и молодежью»

Моя цель как педагога, как тренера: - это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Деятельность реализуется в двух функциях.

**Во-первых,** передача подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

**Во-вторых,** воспитание в спортсмене его собственного индивидуального своеобразия. Это означает, что тренер не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.



- Очень важный момент в моей деятельности это формирование мотиваций для занятий борьбой самбо и дзюдо. Как решается эта проблема. Для чего провожу тренировочные занятия в форме игры, соревнований. Привлекаю для тренировочных занятий старших, подготовленных ребят. Провожу открытые занятия для родителей, беседы, предлагаю участвовать в тренировке вместе со своим ребенком, т.к заинтересованность родителей является важным фактором систематического посещения ребенком занятий.
- Часто на начальных этапах подготовки главной мотивацией для ребенка является не тренировочное занятие, а возможность находиться в коллективе спортсменов. Для поддержания интереса юных спортсменов проводим спортивные праздники с участием родителей, совместные выезды на природу (в лес, к водоёму) и т.п.





- На протяжении 5 лет являюсь спортивным инструктором (воспитателем) в летнем центре детского отдыха «Тополек» Усть-Лабинского района, традиционно организую совместно с детьми учебно –тренировочные сборы где дети имеют возможность тренироваться, отдыхать, общаться.
- Такие поездки способствуют сплочению детского коллектива, сохранению контингента учащихся. Поездки организуются по разновозрастному принципу, с целью преемственности между группами начальной подготовки, учебно – тренировочными группами, группами спортивного совершенствования.



- Важным моментом в воспитании спортсмена является участие в соревнованиях, в которых ребенок имеет возможность оценить свои силы, применить свои знания и навыки, приобретенные на тренировках.
- Участие в соревнованиях дает возможность тренеру определить уровень подготовленности спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально – волевой подготовки занимающихся.



- Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому планирую соревновательную подготовку в интересах всего тренировочного процесса с нацеливанием на основное соревнование сезона.

Для сохранения контингента учащихся, превращение их в людей, владеющих настоящей физической культурой на всю жизнь и, наконец, если это будет возможным, чтобы добиться в процессе такой деятельности высокого спортивного результата, необходимо, чтобы каждый учащийся был теоретически подготовленным, с тем, чтобы самостоятельно, без понуканий, грамотно соблюдать все каноны физической культуры и спорта.



- Считаю необходимым, помимо учебно – тренировочной работы, проводить неустанную по воспитанию социального поведения своих воспитанников. Для эффективного социального воспитания человека надо дать не только знания о социальных этических нормах, но и приучить выполнять их без общественного контроля.
- На начальном этапе подготовки уделяю больше внимания морально – этическому разделу психологической подготовки. Особое внимание уделяется:
  - отвлечению ребят от «тусовок»;
  - обеспечению устойчивости против влияния распространителей наркотиков;
  - внушению необходимости корректного поведения в школе и в обществе;
  - приучению к соблюдению порядка;
  - отношению к старшим.





- Важным моментом воспитательной работы является контакт с семьей, классным руководителем учителем физкультуры в школе. Хорошие отношения с учителем физкультуры в дальнейшем положительно повлияют на весь процесс подготовки юных спортсменов.,
- Я всегда сам провожу набор в секцию дзюдо (10 – 12 лет). Записываю всех желающих, так как считаю, что нельзя осуществлять «отбор» в секцию, поскольку в коллективе должно быть как можно больше спарринг – партнеров, и не все они должны быть чемпионами. Наоборот, в каждой секции должны быть чемпионы, спарринг – партнеры для чемпионов, судьи, болельщики. Только тогда это будет здоровый коллектив. Прозанимавшись у меня в среднем 3 – 5 и более лет, ребята выполняют массовые спортивные разряды по борьбе самбо и дзюдо участвуя в соревнованиях, становятся призерами первенств муниципального образования, Краснодарского края, ЮФО и всероссийских соревнований.



- Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки.
- Более удобным в интересах спортивной борьбы для меня является использование педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков.
- Использование инновационных подходов в проблеме периодизации спортивных нагрузок позволяют сберечь силы спортсмена за счет совершенствования технико – тактического мастерства и за счет учета всех биологических условий существования организма.



- Эффективность нашей системы подготовки обеспечивается органическим сочетанием учебно-тренировочных занятий, выполнением самостоятельных заданий, оптимальным соотношением тренировочных нагрузок и отдыха, планомерностью осуществления профилактико-восстановительных мероприятий.





# Досуг детей и спортивно – массовая работа.





# Учебно – тренировочный процесс



# Соревновательная деятельность и показатели

- Мои воспитанники принимают участие в первенствах муниципального образования по борьбе самбо и дзюдо, которые неоднократно становились призерами и победителями: Чечелев Даниил, Глушков Данила, Айдинян Арман, Морозова Ольга, Малолеткин Александр, Коптев Степан, Ильин Дмитрий, Иваненко Степан и Яна, Вакуленко Артем и многие другие.
- Хорошую спортивную и техническую подготовку показывают ребята на соревнованиях краевого и регионального уровнях:

**Каграманян Артем** является призером Спартакиады учащихся России 2 этапа по борьбе самбо. (2014г).

**Дроменко Алексей** призер первенства ЮФО по борьбе самбо. (2014г).

**Лукинова Анастасия** призер первенства ЮФО по борьбе самбо. (2015).

**Кириченко Алексей** неоднократный победитель и призер первенств ЮФО по борьбе самбо и дзюдо, победитель всероссийских соревнований по борьбе самбо.







# Мои показатели тренерской и спортивной деятельности

Награжден грамотой победителя регионального этапа Всероссийского конкурса среди тренеров – преподавателей и педагогов дополнительного образования учреждений (организаций) дополнительного образования детей физкультурно – спортивной направленности системы образования в 2013 году в номинации «Мастерство». Министр Н.А. Наумова.

(Краснодар 2014 год.).

Награжден грамотой победителя регионального этапа Всероссийского конкурса среди тренеров – преподавателей и педагогов дополнительного образования учреждений (организаций) дополнительного образования детей физкультурно – спортивной направленности системы образования в 2013 году в номинации «Мастерство». Руководитель ГБУ КК «ЦРФКССО» К.Б. Демчук .

(Краснодар 2014 год. ).

Награжден кубком «За верность спорту» в краевом турнире по дзюдо посвященного «Дню сотрудника органов внутренних дел РФ» на призы « Детского фонда Динамо» ( ст.Калининская октябрь 2014г).

Награжден грамотой в составе команды станицы Кирпильской занявшей 1 место на Чемпионате муниципального образования Усть-Лабинский район по стрельбе из пневматической винтовки. Начальник Отдела ФК и С администрации Усть-Лабинского района С.В.Ремизова. (2015г.).

Награжден грамотой и кубком (лучший тренер 2016г.) Администрации муниципального образования Усть-Лабинский район за высокие достижения и личный вклад в развитие спорта в Усть-Лабинском районе. Глава муниципального образования Усть-Лабинский район С.В. Батулин .

(Усть-Лабинск 2016г.).

Награжден плакеткой за активное развитие спорта, физической культуры и дзюдо в Усть-Лабинском районе, а так же воспитании подрастающего поколения . Начальник Отдела ФК и С м/о Усть-Лабинский район О. А. Долмов . (май 2017г.).







# ***Роль тренера по борьбе самбо и дзюдо, и его качества в тренировочном процессе***

- Порой у людей складывается мнение, что в работе тренера нет ничего сложного. Подбирай талантливых детей, регулярно занимайся с ними и все можешь ожидать высоких результатов, даже на олимпийских играх. Однако это далеко не так, от мечты тренера – преподавателя до подготовки настоящего мастера надо пройти большой путь от изучения завязывания пояса борцовской формы, кимоно до чемпионских медалей. К сожалению не всем ребятам он под силу. Для того чтобы окончательно определить спортивную пригодность ученика, требуется не один год, и большую роль здесь играют личные качества тренера.

- На тренировочных занятиях тренер обязательно должен уметь выбирать себе оптимальное место на борцовском ковре или татами. Это должно быть сделано таким образом, что бы он мог видеть всю группу и контролировать выполнения заданий. А при необходимости, в любой момент мог помочь и подсказать занимающимся.

Учебный материал требуется объяснять четко, кратко. И главное понятно. При этом необходимо употреблять использовать терминологию, которая уже известна ученикам.

На занятиях не рекомендуется повышать голос и тем более переходить на крик, но на все случаи нарушения дисциплины нужно реагировать быстро и строго за них наказывать.

- Тренер должен уметь предвидеть результат от занятий с каждым учеником. А чтобы ошибок в его работе было меньше, ему самому требуется постоянно учиться и совершенствовать свое педагогическое мастерство .

Как говорил один выдающийся педагог: «Учитель жив, пока он учится».

- Большая но очень важная работа которую приходится проделывать любому тренеру это сплочение коллектива и развития у подростков таких необходимых в их дальнейшей жизни качеств как: товарищество, взаимопомощь и коллективизм.



Создание дружного и крепкого коллектива способствует более быстрому росту спортивного мастерства. Многие из воспитанников выросшие в таких коллективах в дальнейшем становятся надежными помощниками тренера.