

Пургин Игорь Владимирович
тренер-преподаватель
МБУ ДО БСШ
г. Богданович

Самбо для юных чемпионов: как развить силу у мальчиков

7-8 лет на этапе начальной спортивной подготовки

В возрасте 7-8 лет мальчики находятся на удивительном этапе своего развития. Их организм активно растет, мышцы набирают силу, а координация движений совершенствуется. Именно в этот период закладываются основы для будущих спортивных достижений. Занятия самбо, как одного из самых популярных и эффективных видов единоборств, предоставляют прекрасную возможность для гармоничного физического развития юных спортсменов, в том числе и для целенаправленного развития силы.

Почему самбо идеально подходит для развития силы у мальчиков 7-8 лет?

Самбо – это не просто борьба. Это комплексная система, которая включает в себя элементы акробатики, гимнастики, борьбы в стойке и партере. Такой разнообразный подход позволяет задействовать практически все группы мышц, развивая не только силовые показатели, но и выносливость, ловкость, гибкость и координацию.

Самбо как вид единоборства предъявляет особые требования к физической подготовленности спортсмена. На этапе начальной подготовки (7–8 лет) ключевая задача — сформировать базовый уровень силовых способностей, который станет фундаментом для дальнейшего спортивного роста. При этом важно учитывать возрастные особенности детей и соблюдать принципы безопасности.

На этапе начальной спортивной подготовки (НСП) в самбо акцент делается не на изнурительные тренировки, а на **игровые формы, освоение базовых техник и развитие естественных двигательных навыков**. Это делает процесс обучения увлекательным и безопасным для детей этого возраста.

Возрастные особенности и физиологические предпосылки

В возрасте 7–8 лет у мальчиков:

- активно развивается нервно-мышечная система;
- увеличивается масса скелетных мышц (но силовые показатели всё ещё ограничены);
- преобладает пластичность связок и суставов;
- сохраняется высокая пластичность нервной системы, что облегчает освоение новых двигательных навыков.

Важно: в этом возрасте недопустимо применение максимальных отягощений и статических нагрузок. Приоритет — функциональное развитие, координация и освоение техники.

Цели силовой подготовки на начальном этапе

1. Развитие общей силовой выносливости.
2. Укрепление мышечного корсета (спина, пресс, поясница).
3. Формирование базовых двигательных стереотипов.
4. Повышение межмышечной координации.
5. Профилактика травматизма за счёт гармоничного развития мышц.

Основные принципы развития силы у мальчиков 7-8 лет на занятиях самбо:

1. **Игровой подход:** в этом возрасте дети лучше всего воспринимают информацию через игру. Упражнения на развитие силы должны быть представлены в виде эстафет, соревнований, подвижных игр. Например, "перетягивание каната", "борьба на руках", "перенос партнера" – все это не только развивает силу, но и прививает командный дух и дружеское соперничество.
2. **Разнообразие упражнений:** важно использовать широкий спектр упражнений, которые задействуют различные мышечные группы. Это могут быть:
 - **Упражнения с собственным весом:** приседания, отжимания (с колен или с полной амплитудой, в зависимости от уровня подготовки), выпады, планка, упражнения на пресс.
 - **Упражнения с партнером:** парные упражнения, где дети помогают друг другу выполнять движения, например, "поднятие партнера", "перекаты с партнером".
 - **Элементы акробатики и гимнастики:** кувырки, перекаты, стойки на руках (с поддержкой), прыжки. Эти упражнения развивают не только силу, но и координацию, чувство равновесия.

- **Имитация бросков и приемов:** отработка движений без полного выполнения, с акцентом на правильную технику и мышечное усилие.
- 3. **Постепенное увеличение нагрузки:** нагрузка должна быть адекватной возрасту и физической подготовленности ребенка. Начинать следует с небольшого количества повторений и постепенно увеличивать их, а также сложность упражнений. Важно следить за техникой выполнения, чтобы избежать травм.
- 4. **Развитие взрывной силы:** самбо требует быстрых и мощных движений. Для развития взрывной силы используются:
 - **Прыжковые упражнения:** прыжки через препятствия, прыжки в длину, прыжки с подтягиванием коленей.
 - **Бросковые движения:** имитация бросков с использованием легких предметов (мячи, набивные мячи).
- 5. **Развитие мышечной выносливости:** помимо силы, важна и способность мышц выполнять работу в течение длительного времени. Это достигается за счет:
 - **Многократных повторений упражнений:** увеличение количества повторений в подходах.
 - **Продолжительных игровых форм:** подвижные игры, эстафеты.
- 6. **Акцент на правильную технику:** на этапе НСП главное – научить детей правильно выполнять движения. Это залог не только эффективности тренировок, но и предотвращения травм. Тренер должен уделять особое внимание коррекции техники, объяснять, какие мышцы должны работать.
- 7. **Мотивация и позитивный настрой:** важно создать на занятиях атмосферу поддержки и поощрения. Хвалите детей за старание, за успехи, даже за маленькие победы. Это поможет им полюбить спорт и стремиться к новым достижениям.

Примеры упражнений.

1. Упражнения с собственным весом

- подтягивания на низкой перекладине (3–5 повторений);
- отжимания от пола (8–12 повторений);
- приседания (10–15 повторений);
- упражнения на пресс («складочка», «велосипед»);
- лазание по канату (с поддержкой).

2. Парные упражнения

- сопротивление в захватах (имитация борцовских действий);
- переноска партнёра на спине (до 30 сек);
- «перетягивание» в захвате за руки.

3. Игровые методы

- эстафеты с элементами перетаскивания предметов;
- борьба на поясах (облегчённая версия);
- подвижные игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с малым инвентарём

- броски набивного мяча (1–2 кг);
- работа с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с гимнастической палкой.

Принципы построения тренировочного процесса

1. **Постепенность.** Увеличение нагрузки только после адаптации организма.
2. **Разнообразие.** Чередование упражнений для профилактики монотонности.
3. **Цикличность.** 6–8 недель нагрузки, затем 1–2 недели снижения интенсивности.
4. **Индивидуализация.** Учёт уровня физической подготовленности каждого ребёнка.
5. **Безопасность.** Обязательная разминка (15–20 мин) и заминка.

Структура тренировочного занятия

1. **Разминка (20 мин):**
 - общеразвивающие упражнения;
 - динамическая растяжка;
 - лёгкие кардионагрузки (бег, прыжки).
2. **Основная часть (40 мин):**
 - техника самбо (30 мин);
 - силовая работа (10 мин).
3. **Заминка (10 мин):**
 - статическая растяжка;
 - дыхательные упражнения.

Рекомендации по дозировке нагрузки

- Количество подходов: 2–3.
- Повторения: 8–15 (в зависимости от упражнения).
- Отдых между подходами: 40–60 сек.
- Частота тренировок: 2–3 раза в неделю.

Контроль эффективности

Для оценки динамики развития силы используют:

- тесты на подтягивания (кол-во раз);
- отжимания от пола (кол-во раз за 30 сек);
- время удержания угла в висе на перекладине;
- прыжок в длину с места.

Критерии прогресса: увеличение показателей на 10–15% за 2 месяца.

Важные предостережения

1. Исключить:
 - максимальные усилия;
 - длительные статические нагрузки;
 - упражнения с тяжёлыми штангами.
2. Обязательно:
 - контролировать технику выполнения;
 - следить за дыханием;
 - обеспечивать достаточный отдых.
3. При жалобах на боль — прекратить нагрузку и проконсультироваться с врачом.

Заключение

Развитие силы у мальчиков 7–8 лет в самбо должно быть:

- **комплексным** (сочетание разных методов);
- **щадящим** (без перегрузок);
- **игровым** (с учётом возрастных особенностей).

Грамотно выстроенная силовая подготовка на начальном этапе:

- закладывает фундамент для будущих спортивных достижений;

- снижает риск травм;
- формирует интерес к занятиям спортом.

Главное правило: лучше недогрузить, чем перегрузить.
Приоритет — здоровье и гармоничное развитие юного спортсмена.