ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО

**1. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст – это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками, возраст, когда ребенок проходит последующий период различных изменений всех систем всего организма. В этот период выявляются половые различия в размерах и форме тела, а также начинается усиленный рост тела в длину. Темпы роста у девочек выше, чем у мальчиков, так как половое созревание у девочек начинается в среднем на два года раньше . Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Стоит отметить, что именно этот возраст более благоприятен для начала тренировок в секции тхэквондо, так как в этот период у детей лучше всего развиваются физические качества и координационные способности, реализуемые в двигательной деятельности, а также идет умственное развитие ребенка.

У детей в 6-11 лет физическое развитие протекает спокойно. Идет увеличение роста, веса, выносливости, жизненной емкости лёгких. Всё это идет равномерно и пропорционально. Но костная и мышечная системы еще пока слабы и их нужно развивать и формировать.

Одной из физиологических особенностей развития ребенка и подростка является рост, представляющий собой количественный процесс, характеризующийся непрерывным накоплением массы тела и сопровождающийся изменением числа клеток или их размеров. В процессе роста увеличивается число клеток, телесная масса и антропометрические показатели.

В возрасте 6-10 лет усложняется строение суставной капсулы, увеличивается количество ворсинок и складок синовиальной мембраны, происходит формирование сосудистых сетей и нервных окончаний синовиальной мембраны.

Мышцы детей эластичны: сильное укорачивание при сокращении и сильное удлинение при расслаблении. Фиксируется нарастание поперечника мышечных волокон и развитие всех соединительнотканных образований мышцы. Мышцы в этот возрастной период пока слабы, но постепенно начинают развиваться.  Ребенок начинает осваивать школьную программу, формируются сложная координация мел ких мышц. Следует отметить, что в этом возрасте формируется мышечная система. Мышцы сердца растут быстрее, а диаметр кровеносных сосудов значительно увеличивается. Кровеносное давление у детей значительно ниже нежели у взрослых. Сердце школьника начиняет справлять с работой куда лучше потому, что просвет артерий становиться относительно шире. Однако, одним из недостатка, для этой возрастной группы, можно считать легкую возбудимость сердца. Не редко в младшем школьном возрасте у детей наблюдается аритмия.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях*.*

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки [10]. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Изгибы позвоночного столба становятся хорошо заметными к 5—6 годам, окончательное их формирование заканчивается к подростковому, юношескому возрасту. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Возрастные изменения затрагивают и синаптический аппарат. С возрастом в синапсах повышается интенсивность образования медиаторов, возрастает количество рецепторов постсинаптической мембраны, которые реагируют на эти медиаторы.

Хрусталик у детей очень эластичен, поэтому он обладает большей способностью изменять свою кривизну, чем у взрослых. Однако, начиная с 10 лет, эластичность хрусталика снижается и уменьшается объем аккомодации – принятие хрусталиком наиболее выпуклой формы после максимального уплощения, или наоборот, принятие хрусталиком максимального уплощения после наиболее выпуклой формы. В этой связи изменяется положение ближайшей точки ясного видения. Ближайшая точка ясного видения (наименьшее расстояние от глаза, на котором предмет отчетливо виден) с возрастом отодвигается: в 10 лет она находится на расстоянии 7 см, в 15 лет – 8 см, 20 – 9 см, в 22 лет –10 см, в 25 лет– 12 см, в 30 лет – 14 см и т. д [23].

Также стоит помнить, что память в этом возрасте у детей не совершенна. К сожалению, в этом периоде запоминание имеет механический характер. Основывается это на том, что у ребенка в этой возрастной группе преобладает принцип многократного повторения. Очень часто можно заметить, что все заученные элементы и движения детей как правило не точны и имеют множество ошибок, а весь материал, что был изучен на занятии, остается в памяти ребенка не на долго.

В дыхательной система начинаются значительные изменения с 7 лет. В этот период у детей постепенно увеличиваются размеры альвеол. А также отчетливо заметен грудной тип дыхания. Но уже начиная с 8 лет начинаются изменения, связанные с половым отличием. У мальчиков начинает преобладать брюшной тип дыхания. А у девочек заметен грудной тип дыхания. Из этого можно отметить, что у мальчиков в этом возрасте выше, чем у девочек.

**2. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста**

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей.

Во-первых, в каждом изучаемом двигательном действии должна быть достигнута точность координации, а именно, соответствие заданным параметрам, легкость исполнения.

Во-вторых, добиваясь точности движений, не обязательно превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, значим сам процесс обучения новым двигательным действиям.

В-третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должны быть планомерными и системными.

На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%. Например, если ученик пробегает 60 м за 10 с, то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он пробегал за 20 с, а время бега составляло бы не менее 2 мин (360 м). Эта нагрузка может быть установлена как входная для развития общей выносливости. В дальнейшем продолжительность бега постепенно увеличивается до 5-8 мин.

Существуют границы максимальных эффектов в развитии физических качеств, приведены периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей. И каждая из них имеет свой сенситивный период. У мальчиков и девочек эти временные границы неодинаковы. Обычно, девочки, во время интенсивного развития большинства физических способностей обгоняют мальчиков на 1-2 года.

Нужно отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить разные сенситивные периоды развития физических качеств. Подобные различия могут быть определены применением разных тестов для измерения какой-либо способности, использованием всевозможных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, пестротой обследуемой выборки испытуемых и т.п.

**Особенности развития силы**

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек пытается придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить начальное положение тела или его части при действии сил, нарушающих статику. Подобными силами могут являться внешние воздействия (удар соперника в боксе), а также вес собственного тела или его части (удержание угла в висе).

Напряжение мышцы может происходить при трех режимах:

1) изометрическом (без изменения длины мышцы), - данный режим доминирует при удержании поз;

2) миометрическом (изостатическом, когда уменьшается длина мышцы, но устойчиво напряжение), - этот режим отвечает фазе сокращения мышц в циклических и баллистических движениях;

3) плиометрическом (при удлинении мышцы во время ее растягивания), присущем для движений, соединенных с замахами, приседаниями, предшествующими сокращению мышц при бросках, отталкивании.

Самосопротивление удобно тем, что за недолгое время позволяет дать большую нагрузку и не требует специального оборудования, но вызывает потерю эластичности в мышцах. Кроме того, такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно советовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле.

Прирост мышечной силы очень зависит от методов ее развития.

Метод максимальных усилий, содействует максимальной мобилизации нервно-мышечного аппарата и предельному приросту мышечной силы. Однако он связан со значительными психическими напряжениями, что неблагоприятно, особенно при развитии силы у школьников. Небольшое число повторений не способствует мобилизации обменных, пластических процессов, вследствие чего слабо нарастает мышечная масса. Данный метод затрудняет работу над техникой движений, потому что предельное напряжение приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах и к введению в работу бесполезных мышечных групп. Наконец необходимо учитывать, что даже у хорошо подготовленных спортсменов, но со некрепкой нервной системой метод околопредельных нагрузок может давать минимальный прирост силы мышц, чем метод непредельных нагрузок.

Средние нагрузки на первых этапах тренировочного процесса приносят большее сверхвосстановление возбудимости и энергоисточников, за счет которых происходит прирост качеств. Непредельные усилия исключают опасность травмирования новичков, что имеет важное значение при работе с младшими школьниками. Благодаря этому данный метод рекомендуется для развития силы у школьников. По мере совершенствования физической подготовленности все чаще могут применяться околопредельные и предельные веса.

Характерными средствами развития силы являются:

- в 7-9 лет - общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания;

- в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.

Следовательно, основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни формируются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

**Особенности развития быстроты**

Ребёнок может владеть быстротой реакцию, но быть неторопливым в движении, и наоборот. Комплексное сочетание перечисленных форм определяет все случаи проявления быстроты, по единичному проявлению нельзя предвидеть развитие остальных скоростных способностей. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик бесспорно различаются. Скоростные способности имеют две группы форм: элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Какая-то одна форма проявления скоростных способностей не может определить самый быстрый темп элементарных скоростных движений. Данное утверждение доказывает факт о том, что нет тесной взаимосвязи между максимальным темпом выполняемых элементарных скоростных движений, выполняемых при различных условиях (разное исходное положение, наличие или отсутствие отягощения, изменение амплитуды движения). Методика повышения скоростных способностей предполагает работу в нескольких направлениях:

- развитие элементарных видов скоростных способностей – быстроты реакции, скорости выполнения отдельных движений, частоты движений;

- развитие комплексных видов скоростных способностей базового характера;

- развитие комплексных видов скоростных способностей специального характера;

- интегральное совершенствование скоростных способностей в органическом единстве с технико-тактическими действиями, координационными и силовыми возможностями, гибкостью, деятельностью систем энергообеспечения, в процессе которого координационные способности включаются в качестве одной из составляющих целостного двигательного акта, характерного для конкретного вида спорта.

Независимость характеристик четко прослеживается в беге на короткие дистанции. Можно быстро принимать старт (хорошая реакция), но хуже сохранять скорость на дистанции. Вообще скорость бега только относительно объединена с перечисленными характеристиками движений. Она во многом определяется факторами, не относящихся к скоростным характеристикам движений (длина шага, зависящая от длины ног, сила отталкивания).

Важность упражнений для развития быстроты мышечных сокращений заключается еще и в том, что достичь существенного повышения скорости за счет скоростных упражнений трудно, а задача увеличения силовых возможностей решается более легко. При всем том развитие силы должно проходить в условиях быстрых движений. Для этого применяют метод динамических усилий: максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью при полной амплитуде движения.

Большие интервалы отдыха приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений у школьников на уроках разумно другими методами: игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше, а значит, формируются лучшие условия для проявления скоростных возможностей.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

**Особенности развития выносливости**

Разновидности выносливости можно определить интенсивностью работы, особенностью упражнений, которые выполняются в процессе данной работы: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т. п. Проявление выносливости всегда конкретно, так как определяется конкретными условиями деятельности. Но в похожих по интенсивности видах деятельности встречается явление переноса выносливости, которое определено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, лыжник обладает большой выносливостью и в других циклических видах деятельности (легкоатлетическом беге, гребле и т. д.), поскольку в них главным фактором является уровень развития аэробных возможностей организма.

Надо знать, что интенсивность работы индивидуальна и во многом зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% от максимальной интенсивности у новичков составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов - другую.

Следовательно, у младших школьников разумно формировать выносливость, прежде всего в режиме умеренной и переменной интенсивности, не требующей больших запросов к анаэробногликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако нужно не забывать, что игры не могут достаточно точно дозировать нагрузку.

**Особенности развития координации**

Одной из задач развития координации в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного фонда новых двигательных умений и навыков. Они рекомендуются школьной программой в 1-4 классах. Вторая задача координационного совершенствования это, прежде всего способность к точному воспроизведению параметров движений, к равновесию и ритму. И третья задача близко связана с двумя другими и заключается в формировании общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании двигательной памяти и представления движений. Для решения этих задач используются разнообразные координационные упражнения.

Таким образом, хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

**Особенности развития гибкости**

В младшем школьном возрасте необходимо с большой осторожностью выполнять упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7 - 11 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период выдерживают нагрузки, связанные с использованием растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому, вначале необходимо вырабатывать подвижность именно этих суставов. Объем и интенсивность упражнений на гибкость необходимо повышать постепенно.

До 10 - 11 лет надо обязательно воздерживаться от выполнения наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой.

На начальном этапе развития гибкости не стоит использовать большое количество пассивных упражнений.

Активная и пассивная гибкость в этом возрасте формируют параллельно. Применение динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19 - 20%, а пассивной на 10 - 11%. Использование пассивных упражнений снабжает подъем активной гибкости на 13%, а пассивной на 20%. По мнению А.П. Матвеева, у детей младшего школьного возраста наиболее действенно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости составляют по 40% времени, отводимого на уроке, а на выполнение статических упражнений - 20% .

В отличие от других физических качеств, которые за время нахождения ребенка в школе улучшаются в несколько раз, гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Выявлено, что природный регресс подвижности во всех суставах наступает в 10 - 11 лет. Этому природному регрессу гибкости можно противодействовать тем действеннее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями представлено, что у школьников младшего возраста гибкость поддается направленному улучшению существенно лучше, чем у подростков 13 - 14 лет. Принято считать, что данный возраст является наиболее удобным для направленного повышения амплитуды движений во всех главных суставах.

**3. Особенности вида спорта Тхэквондо и особенности тренировок в системе дополнительного образования**

Тхэквондо – является одним из древнейших боевых видов искусств. Исходя из его традиций, принято считать то история данного вида спорта берет свои истоки еще периода «Трёх государств», которые существовали с I века до нашей эры, и по VII век нашей эры. Еще до появления тхэквондо, как единоборствf в целом, существовало несколько направлений корейских национальных единоборств – субак и тхэккён. Субак, в котором использовались высокие удары ногами и атакующие действия кулаком и локтем и тхэккён, в котором были боевая техника прыжков, сопровождаемые ударами ног и атакующие действия ладонью, стали основой для будущего восточного боевого искусства. Тхэквондо ВТФ отличается неповторимой красотой и динамикой исполнения приемов и включает четыре вида подготовки: хосинсуль, керуги, кекпха, пхумсэ.

Но уже более «современный вид» тхэквондо начал приобретать после освобождения Кореи от японской оккупации. В 1955г. корейский генерал Чхве Хон Хи, который уже на тот момент был основателем одной из школ тансудо и воспользовавшись свои положением решил включить новый стиль единоборств, собственной задумки, в программу подготовки для личного состава вооруженных сил Кореи. После некоторых изменений новое единоборство получило свое название «тхэквондо». После, генерал пожертвовал своим постом руководителя ассоциации и создал новую организацию – Международную федерацию тхэквондо.

Одной из причин, почему уже современное тхэквондо стало столь популярным, это то как корейские мастера смогли совместить древние традиции, философию и новейшие методы тренировок уже современного спорта. Благодаря этому тхэквондо стало уникальной системой саморазвития и физического воспитания. Одной из основных целей тренировок является достижение единства физического, психологического и духовно-нравственного начал в человеке.

Также, одной из особенностей данного вида спорта является раннее поступление в секцию. Как правило это можно делать уже начиная с 5-6 лет, по регламенту Всемирной Федерации Тхэквондо. Но бывают и не редкие случаи, когда в секцию записываются и с 4 лет. Занятия тхэквондо, уже начиная с раннего возраста, закладывают у детей фундамент техники тхэквондо, двигательные навыки и умения, культуру, философию, эстетику и традиции спорта, которые впоследствии окажут свое влияние в будущем, начиная с прохождения аттестаций и заканчивая успешными участиями в соревнованиях. Не меньшее значение имеет уровень технического мастерства, проявляющийся в степени овладения и вариативности важнейших двигательных навыков, способности к их объединению в целостные двигательные действия, объеме моторной памяти.

В уже более юношеском и зрелом возрасте, данный вид единоборств помогает поддерживать хорошую физическую форму. Помимо этого, тхэквондо, в данном возрасте, хорошо влияет на поддержание жизненного тонуса.

Но хочется также отметить, что одним из важнейших посылов в тхэквондо, помимо её философии и традиций, это привлечение детей в секцию для правильной социализации, снизить нахождение ребёнка на улице, тем самым исключить детскую преступность и возможные взаимодействия с наркотиками.

Таким образом можно выразить свою мысль, что тхэквондо не просто восточный вид единоборств с древней историей. Это в первую очередь способ и даже образ жизни. Благодаря своему одинаковому вниманию, как к физическим, так и к моральным и духовным качествам человека, тхэквондо был и остается уникальным видом спорта. Каждое движение в данном корейском единоборстве имеет базу на научной основе и предназначается для достижения определённых целей.

Тхэквондо берет на себя заботу не только о физическом состоянии, но и о нравственных ценностях и философских убеждениях, построенных на терпимости и взаимопонимании, добра и борьбы с несправедливостью, что дает его последователям твердые и нерушимые ориентиры. Тхэквондо дает помочь в развитии и закаливание воли человека, учит как обуздать свои эмоции и получить контроль над ними.

Этот спорт помогает слабому человеку получить мощное оружие и овладеть уверенностью в себе и своих силах, для того чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Эта сила, приобретаема телом в результате тренировок, формирует ту уверенность в себе, готовность дать отпор любому противнику в любом месте, в любое время. Но стоит помнить, что тхэквондо в неумелых руках может стать причиной летального исхода. Для того, чтобы это предотвратить, нужно постоянное акцентирование на моральных качествах.

Одним из самых важнейших этапов в многолетней подготовке юного тхэквондиства является начальный этап. В нём имеется ряд необходимых задач:

1. Обеспечение роста физических качеств
2. Овладение основными элементами движения (стойками, ударами, блоками и т.д.)
3. Изучение теоретических основ (история тулей и на чём она базируется, философия и история тхэквондо и т.д.)
4. Овладение основной общедвигательной подготовкой
5. Привить интерес детей к спорту и здоровому образу жизни.

Стоит учесть, что во много процесс тренировки юных тхэквондистов, на начальном этапе, имеет свою специфику. Дети с 7-8 лет достаточно легко могут ориентироваться в основных направлениях, однако не всегда могут правильно воспринять направление движений относительно собственного тела.Одними из основных критерий в развитии физических качеств спортсменов это быстрота реакции, гибкость, ловкость. Еще очень важно, чтобы дети умели правильно выполнять упражнения. Если же у детей сложился не правильный шаблон выполнения, то в дальнейшем ему будет сложнее выполнять упражнения самостоятельно и без ошибок. Для наглядности, если ребенок неправильно выполняет удары руками или ногами, нужно поставить ему препятствие или в пару с напарником, чтобы наглядно показать на его ошибки и исправить их.

К сожалению занятия, по тхэквондо, во многом шаблонны и из-за этого могут возникать конфликты с детьми. Поэтому, на начальном этапе, стоит использовать технику выполнения элементов, ударов и комбинаций по разделениям. Например, во время изучения самых первых тулей, нужно разделить его на несколько частей или фаз для более простого усвоения, с применением принципа многократных повторений через каждое занятие. Также стоит помнить, что у детей могут возникнуть трудности с запоминанием, особенно на начальном этапе. Это может быть вызвано: невозможность работать в условиях обучения в группах, в ситуации увеличения объема нагрузки или усложнением элементов.

В тактическую подготовку входит изучение спортсменом всевозможных приемов, как и в каких условиях их нужно применять. Обладая знаниями различных тактических построений, спортсмены могут применять их в ходе поединка.

Тактика предусматривает также умение рационально расходовать силы в ходе соревнования, выбирать наиболее подходящий стиль борьбы в каждой конкретной ситуации.

Действия, обеспечивающие перестройку тактики ведения боя, означают изменение манеры ведения боя или отдельных ее компонентов (тактического варианта, формы и дистанции). При оценке данного показателя необходимо учитывать своевременность перестройки и результативность нового тактического варианта.

Подготовительные тактические действия включают: обманные движения, вызовы противника на атаку путем ложных раскрытии, «выдергивания» и другие технические действия, проводимые с целью подготовки атаки, контратаки или защиты. Подготовительные тактические действия оцениваются с учетом результативности ударов, выполненных после применения финтов, ложных раскрытии или других приемов подготовки атаки. Несмотря на разнохарактерность требований к выбору средств и методов, используемых для совершенствования реагирования, можно выделить некоторые общие положения методики.

В программных, сложнокоординационных видах спорта на первый план выступают координационные задатки и качество обучения сложным движениям.

В ситуационных видах спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному прибавляются особые требования к скорости переработки информации, поступающей извне, к способности оценивать постоянно меняющиеся события, принимать адекватные решения и быстро их реализовывать. Все это требует высоких интеллектуальных способностей, хорошей обученности и высокой помехоустойчивости всех систем организма, в особенности психологической.

Работа Е. М. Чумакова освещает понятия о способах ведения поединка путем подавления, маневрирования или маскировки. В ней содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе самбо, приводятся примеры тактики проведения схваток и тактики участия в соревнованиях.

С 1988 года в теории и методике спортивной борьбы представлен классификационный комплекс тактических действий, состоящий из несколько блоков:

1. тактика использования удобных ситуаций;

2. тактика защиты;

3. тактика создания удобных ситуаций;

4. тактика контратаки:

5. методы воздействия на противника;

6. стили ведения боя;

7. стратегия многолетней тактической подготовки

Игра может помочь лишь только тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не, столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условий и ситуаций, в которых оно выполняется (сначала разучиваются прием или удар и только затем эти элементы следует включать в игру). Это разного рода имитационные упражнения, упражнения, вовлекающие те же мышечные группы, что и основная соревновательная деятельность, а также различные простейшие специальные упражнения, построенные на материале техники вида спорта и предъявляющие высокие требования к быстроте реакции, частоте движений, времени выполнения одиночного движения.