

Таким образом, анализируя выше сказанное мы заключили, что программы для спортивных секций по различным видам борьбы строятся на единой типовой программе предусмотренной в Республике Беларусь, и определенно данные программы имеют свои минусы и неточности, что осознается уже на практике при организации спортивной деятельности самой секции по различным видам борьбы, логично заключить, что на сегодняшний день такие программы требуют доработок и усовершенствования, как со стороны действующего законодательства, так и со стороны тренерского состава организующего секционную работу по различным видам борьбы на базе учреждений образования Республики Беларусь.

УДК [796.062:061:796.8]:378

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск);
П.О. Новичков, преп. (Академия МВД РБ, г. Минск)

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО БОРЬБЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Совершенствование спортивного мастерства и обучение спортсменов происходит непосредственно в секциях борьбы самбо. Групповая форма занятий по самбо позволяет эффективнее проводить учебно-тренировочный процесс

Для того, чтобы создать секцию по самбо, необходимы желающие, которые готовы совершенствоваться в данном виде спорта. До начала занятия нужно пройти медицинское обследование, в ходе которого врач допускает до занятий борьбой. Оптимальное количество человек считается 12-20 человек.

Каждые занятия должны быть систематическими и плановыми, только тогда они будут приносить желаемые результаты. Постепенность, планомерность физических нагрузок и систематичность имеют первостепенное значение. На каждый месяц составляют рабочие планы тренировочных занятий.

Чтобы обучить или усовершенствовать спортивное мастерство на практике применяют теоретические и практические формы занятий. Теоретические занятия проходят в форме бесед. Целесообразно теоретические занятия проводить в начале или в конце практического занятия. Незаменимы также и практические занятия, посредством их происходит развитие необходимых физических качеств.

Основными задачами секции являются:

- приобщение студентов к систематическим занятиям спортом;

- содействие спортивному совершенствованию в самбо;
- подготовка к участию в университетских соревнованиях;
- содействие к приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

Процесс тренировки самбиста строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Сознательное усвоение учебного материала. Борец должен осмыслить изучаемое, представив, на чём основан данный приём или тактический манёвр, его значение в спортивной схватке и в боевой действительности. Тренер должен добиться сознательного обучения тщательным анализом проходимого материала.

Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о приемах самбо и тем самым легче и точнее их воспроизводить. Происходит показ техники на примере; можно изучить техники по фотографиям, рисункам; практическая схватка самбистов.

Пробуждение у занимающихся активности. Задания, которые непосредственно требуют самостоятельной работы занимающихся.

Систематичность и доступность обучения. Все должно строиться так, чтобы учебный материал шёл от простого к сложному, а не наоборот. Доступность материала - правильность подбора в зависимости от физической и технической подготовки.

В процессе спортивной тренировки использовались две группы методов:

- словесные и наглядные методы;
- практические.

Тренировочное занятие состояло из трёх частей:

- 1) подготовительная часть.
- 2) основная часть.
- 3) заключительная часть.

В подготовительной части необходимо организовать группу и сфокусировать внимание занимающихся, объяснить задачи тренировочного занятия, разогреть и подготовить организм к работе, которая ожидает на занятии.

В основной части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества. Борцы уже на практике применяют полученные знания в условиях сложной схватки.

В заключительной части нагрузка снижается, борцы приводят к нормальному состоянию организма. Применяют дыхательные упражнения, упражнения в медленной ходьбе.

Основными формами тренировочных занятий являются: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные занятия.

На учебно-тренировочном занятии происходит освоение технических приемов, повторение и совершенствование старых, исправление ошибок, допускаемых в технических приемах. На тренировочном занятии внимание уделяется усовершенствованию ранее изученных материала. Происходит развитие и совершенствование изученных приемов, комбинаций, физических и морально-технического вооружения.

На тренировочной схватке применяются все навыки и умения по борьбе, предусматриваются способы устранения. Каждую схватку необходимо анализировать по ее завершению, нужно давать советы и замечания. Схватка проводится в соревновательной форме, это способствует правильному распределению сил и времени борца. После схватки проводятся учебно-тренировочные занятия, в ходе которых устраняются недостатки.

В ходе контрольных занятий проверяется подготовленность борца на данный момент времени и в условиях, которые близки к соревнованию. Главной частью тренировки является схватка с соблюдением всех правил. Чаще схватки проводятся с судейством. Именно с помощью соревнований борец определяет свой уровень подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности. Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу, отдыхают между попытками.

Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые повышают уровень тренированности спортсмена, являются утренняя зарядка, выполнение домашних заданий.