

стичности предварительно растянутых мышц, постоянное стимулирование рефлекса на растяжение, с выполнением упражнения в ритме упругих. – концентрация волевых усилий на энергичном взрывном характере проявления усилий; – понимание того, что число повторений в одном подходе должно соответствовать чувству легкого утомления, оптимально – это 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощения, 10-15 – в упражнениях с применением малого отягощения или усилия на тренажере. Чем больше повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин. – использование смешанных режимов, использование эффекта последствия – "свежих следов", чередуя применение малого отягощения в основном и специальных упражнениях на технику и без отягощения; – постепенно до максимального увеличение темпа при многократном повторении упражнений. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроенные; – постепенное увеличение нагрузки в силовой подготовке по неделям как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения 31 упражнения). Ведущим фактором является увеличение веса отягощения (на 2-3%). Поспешное увеличение отягощения (сопротивления) – злейший враг силовой подготовки.

УДК 796,814:796.015+378.016:796

О.Н. Мацкевич, преп. (БГПУ, г. Минск);
В.Н.Мацкевич, ст. преп. (БГУФК, г. Минск)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ

Спортивная борьба является одним из видов спорта, способствующим гармоничному развитию личности в современном обществе.

Целью занятий самбо в ВУЗе является изучение и совершенствование технико-тактического арсенала самбо, развитие физических и психологических качеств необходимых в самбо. Кроме того, студенты обучаются основам самозащиты средствами самбо. Студенты знакомятся с основными особенностями самбо. Они приобретают знания и формируют практические умения выполнения технико-тактических действий нападения и защиты самбо, создают основы практического опыта для рационального применения полученных знаний, умений и навыков при проведении занятий по физической культуре, а также, в самостоятельных занятиях.

Обобщая многолетний опыт проведения практических занятий самбо, считаем необходимым проанализировать методические особенности организации учебного процесса, сформулировать выводы и дать практические рекомендации специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

Для улучшения восприятия учебного материала, лучшего формирования практических умений и навыков, а также, минимизации травматизма необходимо, в процессе обучения, придерживаться четкой методической последовательности изучения технических действий самбо. Используются принципы: от простого – к сложному, от освоенного – к новому и др. Необходимый объем теоретических знаний студенты получают из занятий, которые организуются, как правило, в начале курса. Затем студенты проходят инструктаж по правилам поведения в зале спортивной борьбы и технике безопасности при организации занятий самбо. Обращается особое внимание на правила гигиены, отсутствие украшений, ювелирных изделий и твердых предметов у студентов во время занятий на борцовском ковре. На ковер можно заходить только в сменной обуви, чистой и исправной спортивной форме. Это вызвано необходимостью исключить передачу кожных, грибковых заболеваний во время занятий. На ковре необходимо выполнять только задания преподавателя, быть внимательным и аккуратным. Во избежание столкновений и связанных с ними травм запрещается сидеть на ковре без команды, особенно спиной к другим занимающимся.

Обучение техническим действиям самбо начинается с формирования у студентов умения безопасных падений на ковер. С целью устранения рефлекса выставления рук в сторону падения (что чревато травматизмом) изучаются приемы самостраховки при падениях вперед, назад, в левую и правую стороны, кувырком через левое и правое плечо. Эти приемы изучаются с нарастающей амплитудой: из положения лежа, стоя на коленях, со стойки, с партнером. Преподаватель должен исправить ошибки студентов при выполнении приемов самостраховки, добиться правильного их выполнения в различных положениях и ситуациях. После одного-трех занятий (в зависимости от уровня подготовленности группы) организуется прием преподавателем выполнения студентами приемов самостраховки при различных падениях с обязательным выставлением оценок.

Практика показала, что большое количество технических действий самбо, плюс приемы самостраховки, студентам качественно продемонстрировать на контрольных занятиях довольно сложно. Поэтому целесообразной представляется практика разбивки учебного материала

ла на несколько блоков (комплексов технических действий), подобранных исходя из сложности их освоения и демонстрации. Как правило – это три комплекса технических действий. В первый комплекс входят все приемы самостраховки, технические действия в партере – удержания, перевороты, а также неамплитудные действия в стойке – подножки, сваливания, переводы. Во второй комплекс входят более сложные в обучении и демонстрации приемы – броски, сваливания, перевороты, болевые приемы. В третий комплекс входят приемы защиты и нападения в стойке и партере, контрприемы, комбинации приемов. Сюда же входят болевые приемы и способы самозащиты из боевого раздела самбо.

После освоения технических действий самбо и закрепления представления об их применении, целесообразно провести контрольную сдачу комплекса с выставлением текущей оценки в журнал. Практика показывает, что при итоговом контроле, промежуточные отметки существенно помогают преподавателю в формировании итоговой оценки полученных знаний, умений и навыков студентов. Однако, следует довести до сведения учащихся, что любой, самый простой прием будет эффективен в применении только в одном случае – после многократного повторения его на занятиях (отработки) в различных условиях – на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, в условиях противодействия соперника.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать определенные выводы.

1. При организации практических занятий по самбо в неспециализированном ВУЗе необходимо придерживаться методической последовательности обучения: получение теоретических знаний – инструктаж по правилам поведения в зале борьбы и технике безопасности при организации занятий самбо – изучение, освоение и сдача приемов самостраховки при падениях – изучение не связанных с падением и низкоамплитудных приемов самбо – изучение приемов из различных классификационных групп – изучение приемов защиты и нападения самбо, болевых, приемов, приемов из боевого раздела спортивных единоборств – проведение контроля.

2. Все изучаемые технические действия самбо рекомендуется разбить на три комплекса по возрастанию сложности и амплитудности выполнения. Преподавателю необходимо принимать выполнение студентами каждого комплекса технических действий отдельно с выставлением текущих оценок в журнал.

3. Повышенное внимание необходимо уделять профилактике травматизма на занятиях. Нагрузку применять в соответствии с уровнем подготовленности группы, следить за соблюдением студентами правил поведения в зале борьбы, положений техники безопасности, гигиенических правил. При большом различии уровня физической подготовленности студентов целесообразно применять групповой метод организации занятий.

Внедрение в практику проведения занятий по самбо этих методических особенностей будет способствовать более успешному формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков студентов, планирования ими содержания занятий с элементами борьбы и успешной реализации поставленных задач при проведении занятий различной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков; Всерос. науч.исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2003. – 208 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Теория и практика// М.: ФиС, 2000. 312 с.
3. Хижевский О.В. Самбо – Мн. Изд-во Гревцова, 2014 г. – 352 с.