

специально-подготовительных упражнений и технических действий на повышение координационных и кондиционных способностей студентов.

С большой степенью достоверности можно утверждать о положительном эффекте внедрения курса «Спортивные единоборства» в учебный процесс подготовки специалистов физической культуры и спорта.

1. Спортивные единоборства: учеб. программа / сост.: В. М. Сенько, А. С. Просецкий. – Минск: БГУФК, 2016.
2. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учеб.-метод. пособие / [сост.: С. В. Черкас, В. А. Конопацкий, М. Э. Эскандеров]. – 4-е изд. – Мозырь: МГПУ, 2015. – 132 с.
3. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.
4. Стадник, В. И. Спортивные единоборства: учеб.-метод. пособие / В. И. Стадник, Е. А. Масловский, О. В. Хижевский. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 61 с.
5. Хижевский, О. В. Самбо: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по спец. «Спортив.-пед. деятельность (трен. работа по самбо)» / О. В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гревцова, 2014. – 349 с.

**Сивицкий В.Г.**

БГУФК

**Пантелеева Д.В.**

## **ДИНАМИКА СОДЕРЖАНИЯ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Подготовка спортсмена в любом виде спорта – это многолетний и разноплановый процесс, в котором традиционно различают четыре вида: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, а в каждом из видов, в свою очередь, выделяют общую и специальную. Содержание всех видов подготовки конкретизируется в информационном материале, используемых средствах и методах, формах организации занятий, дозировке нагрузок и т. д., что представлено в учебниках, методических рекомендациях и программах, которые разработаны в любом виде спорта для практически всех этапов подготовки спортсменов, что помогает разрабатывать планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

В учебно-тренировочном процессе постоянно реализуются все виды подготовки, но для каждого этапа подготовки специфичны задачи, методы и объемы нагрузок. В процессе конкретизации каждого вида подготовки порой возникает ситуация, когда «за деревьями не видно леса», т. е. утрачивается понимание взаимозависимости содержания различных видов подготовки, когда внимание спортсмена и тренера сосредотачивается только на одном из них. Подтверждением этого является множество современных работ, посвященных сопряжению различных видов подготовки спортсмена. В данной статье на примере единоборств предложена концептуальная стратегия взаимосвязи содержания разных видов подготовки спортсменов на различных этапах спортивной карьеры, а для анализа используется периодизация, предложенная Е.И. Иванченко, где выделяются следующие пять этапов подготовки: начальное обучение, базовая и профильная подготовка, достижение максимальных результатов и поддержание подготовленности.

С началом занятий спортом ассоциируется, прежде всего, физическая подготовка, а на начальном этапе в единоборствах ее главная задача – адаптация юного спортсмена к регулярной физической нагрузке практически без учета индивидуальных особенностей. Общеразвивающие игры и упражнения направлены на достижение единообразия физических возможностей учеников, и содержание физической подготовки ориентировано на выявление и ликвидацию слабых сторон подготовленности. Содержание технической и тактической подготовки на этапе начального обучения носит ознакомительный характер и наряду с психологической подготовкой направлено на мотивацию занимающихся к многолетнему учебно-тренировочному процессу. Если не будут сформированы желание достичь спортивного мастерства и готовность системно работать над этим, то мотивация начала занятий спортом вскоре перестает быть доминирующей в поведении ребенка, а карьера спортсмена – привлекательной.

Развитие всех физических качеств продолжается и на этапе базовой подготовки, а индивидуализация физической подготовки проявляется в используемых средствах и методах. Задача физической подготовки – дать возможность освоения технических приемов, т. е. фактически обеспечить техническую подготовку, которая становится приоритетной на этом этапе. Хорошая физическая подготовленность, превышающая потребности технической подготовки, создает иллюзию возможности форсирования в освоении технического мастерства, что, к сожалению, имеет место и проявляется позже, становясь проблемами спорта высших достижений.

Еще одна проблема, которая возникает в учебно-тренировочном процессе на этом этапе, – это детерминирование тактических умений техническими навыками: в соревновательной деятельности юные спортсмены часто ограничиваются изученными приемами, не стремясь что-то изменить, даже если выполняемые действия не приносят успеха. Поэтому тактическая подготовка единоборцев должна предусматривать развитие мышления путем решения нестандартных ситуаций, логических задач, различных игр и другие независимые от технического мастерства методы.

Психологические упражнения на этапе базовой подготовки направлены на формирование спортивной самоидентификации и устойчивой мотивации к режиму и регулярным нагрузкам, в том числе и в самостоятельной работе. Важно уже на этом этапе формировать у юного спортсмена ответственность за выполнение тренировочных заданий, что может контролироваться, например, ведением спортивных дневников, которые становятся все более популярными в единоборствах.

На этапе профильной подготовки содержание физической подготовки переориентируется: хотя «подтягивание» слабых сторон продолжается, но приоритетным становится определение и развитие достоинств спортсмена, т. е. его сильных, часто уникальных способностей. На реализацию индивидуальных особенностей направлено содержание технической и тактической подготовки, сливаясь в индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Именно сопряжение заданий технической и тактической подготовки наиболее эффективно на этом этапе, когда индивидуализация учебно-тренировочного процесса достигает максимума, а содержание психологической подготовки направлено на осознание и применение собственных достоинств в тренировочной и соревновательной деятельности. Создание индивидуального стиля предполагает не только выделение лучших качеств, но и формирование компенсаторных механизмов, когда достоинства снижают актуальность недостатков подготовленности: например, невысокая быстрота реакции компенсируется хорошим прогнозированием действий соперника.

Содержание подготовки на этапе достижения максимальных результатов определено названием этапа. Физическая подготовленность достигает своего максимального

уровня, а увеличение физических нагрузок, как показано в современных исследованиях, фактически ничего не прибавляет к мастерству и соревновательной успешности спортсмена. Таким образом, содержание физической подготовки направлено на поддержание достигнутого уровня и стабилизируется в средствах и объемах.

Репертуар технических действий к этому этапу уже освоен полностью, и обучение технике движений постепенно переходит в ее совершенствование, что содержательно проявляется в вариативности технического мастерства: выполнению приемов в разных условиях, с разной скоростью, амплитудой, акцентом на разных фазах и т. д.

Наибольшие отличия происходят в содержании тактической и психологической подготовки, которые и становятся ведущими на этом этапе. В тактике соревновательного поведения актуальным становится создание новых вариантов, комбинаций действий, тактических заготовок, где в полной мере проявляется творчество тренера и спортсмена. В психологической подготовке формируются предсоревновательные и соревновательные ритуалы поведения, позволяющие спортсмену максимально эффективно реализовать свои возможности и снизить влияние волнения, тревожности, неуверенности и других негативных явлений.

Этап поддержания подготовленности отличается от предыдущего, прежде всего, уровнем взаимоотношений спортсмена и тренера, когда направленность, объем и интенсивность нагрузки определяется самочувствием спортсмена и его собственными планами. В единоборствах на высоком уровне мастерства именно спортсмен может определять тренерский и вспомогательный состав, спарринг-партнеров, место и время тренировок и т. д. Тренер становится консультантом, помощником, а мотивация достижения в психологической подготовке часто заменяется мотивацией избегания неудачи: травмы, снижения рейтинга, потери титула и т. д. Естественно, что для реализации перечисленного требуется высочайшая осознанность спортсменом своей подготовленности и готовность тренера перейти от авторитарного стиля управления к демократическому и даже либеральному. Но именно эти факторы часто становятся главной трудностью на этом этапе.

В расстановке приоритетов содержания видов подготовки спортсменов проявляется тренерское творчество, которое значимо во всех видах спорта, но именно в единоборствах проявляется наиболее наглядно и в полной мере. Однако смена тренера, например, при поступлении в училище олимпийского резерва, университет, или попадание в сборную команду может нарушить динамику роста спортивного мастерства, поэтому анализ содержания предыдущего, текущего и будущего этапов подготовки спортсмена актуален для реализации возможностей спортсмена и достижения максимальных результатов.

**Сомов И.Д.**  
Луцкий НТУ

## **ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ**

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высокими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов [5]. Результаты различных соревнований наглядно убедили нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в