

## О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ НА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ ПО САМБО И ДЗЮДО

*Сенько В.М.*, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Мастерство тренера характеризуется комплексом знаний и практических умений, необходимых для продуктивного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, составляющих основу спортивной тренировки.

Каждый вид спорта имеет свою специфику составления планирующей документации с рациональным распределением средств подготовки и форм управления тренировочным процессом.

На кафедре спортивной борьбы разработаны и апробированы документы планирования и учета, отражающие особенности содержания и дозировки заданий в учебно-тренировочном процессе по самбо и дзюдо. В статье дается обоснование положительного опыта применения студентами, специализирующимися по самбо и дзюдо на преддипломной практике по специальности, обновленной формы планирующих документов.

Практика является составной частью образовательного процесса подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Во время практики происходит формирование у студентов практических умений и навыков по изучаемым учебным дисциплинам, закрепление теоретических знаний, приобретение профессиональных навыков по избранной специальности. Производственная преддипломная практика по специальности является последним этапом проверки знаний и умений студентов, завершающих процесс обучения в университете. В период прохождения практики студентам предстоит, в непосредственном общении со спортсменами прикрепленной группы, раскрыть свои организаторские способности в управлении спортсменами, показать свои практические навыки в обучении техническим действиям своего вида спорта, обеспечить прогрессивное воздействие применяемых средств и методов на занимающихся. Обязательной формой контроля подготовленности студента является составление отчетной документации, включающей документы планирования: годовой план график с учетом классификации закрепленной группы, рабочий план на период прохождения практики, планы-конспекты занятий.

С учетом специфики организации, особенностей планирования, распределения средств подготовки, рационального варьирования формами и дозировкой тренировочных заданий при прохождении преддипломной практики по специальности самбо и дзюдо нами используется форма унифицированного рабочего плана, которая дает возможность студентам осмысленно и творчески осуществлять реализацию планируемых заданий на практических занятиях [2].

В план включены конкретные задания по четырем сторонам подготовки:

- физической (включая упражнения разминки и спец. задания по ОФП и СФП);
- технической (включая обучение атакующим ТД в стойке, партере), освоение защитных и контратакующих действий в стойке и партере;
- тактической (включая тактику маскировки, маневрирования, подавления, преследования);
- теоретической (включая основы закономерностей физической деятельности и наглядные методы обучения).

Реальное содержание месячного рабочего плана по дням тренировочных занятий обеспечивается составленными планами-конспектами.

Для детальной и конкретной дозировки планируемых на занятиях заданий существенную помощь студентам оказывает форма плана-конспекта тренировочного занятия (на электронном носителе), включающая аббревиатурное содержание планируемых заданий и обеспечивающая суммарный анализ планируемой тренировочной работы на учебно-тренировочном занятии по содержанию, объемам, интенсивности заданий и распределению средств физической и специальной подготовки. У студента есть возможность менять содержание и продолжительность заданий, определить суммарный подсчет планируемых или выполненных заданий с учетом их продолжительности (чистое время работы или количество повторений) и интенсивности (по влиянию на ЧСС), более реально планировать тренировочную нагрузку [7].

Данная форма позволяет планировать каждое занятие с учетом следующих показателей:

- общей нагрузки в условных единицах [1];

– чистого времени тренировочной работы (моторная плотность занятия), с учетом активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы [3];

– времени отдыха (периоды восстановления между заданиями или время для ОМУ).

Помимо этого программа дает возможность определить временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), т. е. выполнить конкретный анализ по основным показателям планируемой тренировочной работы [5].

Таблица 1– Форма плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Задание	Форма задания	Формула продолжительности рабочего задания				Интенсивность работы в усл. ед.		Суммарная нагрузка		
		Кол-во повторений данного задания	Показатели времени работы и отдыха (мин)		Смена работы (1 или 2)	актив	пассив	общ.	раб.	усл. ед.
			раб.	отдых						
ТП	О,П	1		7	1			7	0	0
Р	Ф	1	20		1	3		20	20	60
СП	И	1	5		2	4	3	10	10	35
								0	0	0
ИБ	Н	1	5	1	2	4	3	12	10	35
								0	0	0
ПЛ	С	1	5	1	2	5	5	12	10	50
ОД	З+К							0	0	0
								0	0	0
ТД	О+Н	1	4	0	2	5		8	8	20
								0	0	0
СБ	Т							0	0	0
ФП	С+В	1	9		1	4		9	9	0
	Б							0	0	0
	Г	1	12		1	2		12	12	24
	Л							0	0	0
		Н – суммарное количество нагрузки						90	79	260
		А – активная работа				60				
		П – пассивная работа				19				
		О – ОМУ и отдых				11				
<b>Общая продолжительность занятия (мин)</b>						90				
Аэробная работа (мин и %)						70	77,8	88,6		
Анаэробная работа (мин и %):						9	10,0	11,4		
– гликолитическая (мин и %)										
– креатинфосфатная (мин и %)										
Восстановление (мин. и %)						11	12,2			
Средства подготовки	– ОФП (мин и %)					51	56,7	64,6		
	– СП (мин и %)					28	31,1	35,4		

Данные расчетов дают возможность последующего суммирования запланированной нагрузки в недельный микроцикл и позволяют комплектовать затем нагрузку мезоциклов и макроциклов, а также все параметры годовой нагрузки [6].

Таблица 2 – Примерная схема недельного микроцикла.

ПЛАНИРОВАНИЕ УТР В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ с ___ по _____ 20__ г.																								
Дни недели	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				суббота			
задание	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ТП																								
Р																								
СП																								
ИБ																								
ПЛ																								
ОД																								
ТД																								
СБ																								
ФП																								
сумма нагрузки	Н				Н				Н				Н				Н				Н			
активная работа	А				А				А				А				А				А			
Пассивн. работа	П				П				П				П				П				П			
ОМУ и отдых	О				О				О				О				О				О			
% аэробн. работы																								
% анаэробн. работы																								
% лакт.-алактат. работы																								
Объем средств ФП																								
Объем средств СП																								
<p><b>Примечания</b> цифры обозначают соответственно: 1) букву к аббревиатурной форме задания; 2) время и формулу работы; 3) интенсивность в у.е.; 4) сумму планируемой нагрузки в у.е.</p> <p><b>Аббревиатурные сокращения заданий:</b> ТП – теоретическая подготовка и ОМУ; Р – разминка; СП – специально подготовительные упражнения или игры; ИБ – изучение бросков; ПЛ – приемы лежа (в партере); ОД – защитные и ответные действия; ТД – тактические действия; СБ – совершенствование ТТД в схватках; ФП – средства физической подготовки</p>																								

Предлагаемая методика позволяет планировать каждое занятие с учетом следующих показателей:

- вариативности используемых форм заданий;
- дозировки заданий по времени и интенсивности выполнения;
- общей нагрузки в условных единицах;

– чистого времени тренировочной работы (моторная плотность занятия), с учетом активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы;

– времени отдыха (периоды восстановления между заданиями или время, используемое на тренировке для ОМУ).

Помимо этого есть возможность определить временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах функциональной деятельности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), а также время и объем средств физической и специальной подготовки разной мощности и интенсивности [7].

Чтобы способствовать повышению практического опыта студентов, для дальнейшего рационального планирования и качественного проведения учебно-тренировочных занятий, приобретения умений варьировать средствами, методами, содержанием учебно-тренировочных заданий используются варианты текущего контроля технико-тактической подготовленности [6].

С целью более конкретного понимания и освоения предлагаемых форм планирующих документов студентам рекомендуются подготовленные и опубликованные статьи и методические разработки [3–7].

1. Андреев, В. М. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо / В. М. Андреев [и др.] // Спорт. борьба: ежегодник. – М., 1974. – С. 13–17.

2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.

3. Сенько, В. М. Технология записи планирования и учета учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / В. М. Сенько // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы V Междунар. науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь, по итогам НИР за 1999 г. – Минск: АФВиС РБ, 2000. – С. 123–126.

4. Сенько, В. М. Управление учебно-тренировочным процессом подготовки самбистов / В. М. Сенько: материалы УШ Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 156–161.

5. Сенько, В. М. Информативность планирования нагрузки в тренировочном процессе самбистов / В. М. Сенько // «Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и спорта»: материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. памяти д-ра пед. наук, проф. А. А. Гужаловского. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 317–320.

6. Сенько, В. М. О некоторых особенностях планирующей документации по самбо / В. М. Сенько // «Система профессиональной подготовки в спортивных единоборствах»: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. пам. засл. тренера СССР, проф. Е. М. Чумакова. – М.: РГУФКиС, 2008. – С. 13–17.

7. Сенько, В. М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо / В. М. Сенько // «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах»: науч.-пед. шк. В. И. Рудницкого: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 173–177.

## **ОБОСНОВАНИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ПРИЕМОВ САМБО В СРАВНЕНИИ С ОБЪЕДИНЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИЕЙ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

*Сенько В.М.*, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Для профессиональной подготовленности студентов БГУФК, специализирующихся по направлению тренерская работа по самбо, важной задачей является обеспечение обучающихся знаниями теории спортивной борьбы с дифференцированной оценкой общих закономерностей и отличительных особенностей своего вида борьбы.

Одним из важных вопросов является понимание сходства и различия видов спортивной борьбы. Разнообразие существующих классификаций по спортивной борьбе не создает конкретного представления о структуре и специфике выполнения приемов.