

нятий, с использованием упражнений в усложненных условиях доказала свою эффективность и со стороны корреляционных взаимосвязей.

Вышеизложенное, а также фрагментарность данных о влиянии существующей в практике системы организации нагрузок на уровень и структуру различных сторон подготовленности юных футболистов пубертатного периода позволяют говорить о целесообразности изучения данного аспекта проблемы оптимизации тренировочного процесса в теории и методике подготовки футбольного резерва.

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе / С. Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 346 с.
3. Саскевич, А. П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации / А. П. Саскевич. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – 14 с.
4. Эффективность использования игровых упражнений в усложненных условиях и их влияние на уровень физической и технической подготовки юных футболистов разных возрастных групп / А. П. Саскевич [и др.] // Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. – 2014. – № 10. – С. 140–145.
5. Яковлев, А. Н. Определение рациональной структуры физической подготовки юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол / А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский, А. П. Саскевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10(104). – С. 177–181.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ КОНДИЦИОННО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ БГУФК СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

*Сенько В.М.,* Заслуженный тренер СССР и БССР,

*Лихач А.И.,*

*Просецкий А.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Белорусский государственный университет физической культуры является единственным высшим учебным заведением, обеспечивающим специализированную профессиональную подготовку специалистов широкого профиля в сфере физической культуры и спорта.

На протяжении многих лет в процесс подготовки студентов выпускных курсов всех факультетов и специальностей включена учебная программа «Спортивные единоборства».

Целью программы является формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

В результате прохождения программного материала студенты приобретают знания и практические умения по следующим направлениям:

- теоретическое обоснование видов спортивных единоборств;
- основные закономерности и отличительные особенности технико-тактических действий в видах спортивных единоборств;
- оздоровительно-развивающая и спортивно-прикладная направленность занятий с применением средств спортивных единоборств.

Это решение было вызвано не только необходимостью ознакомления с особенностями видов спортивных единоборств, но и для целенаправленного повышения координационных и кондиционных возможностей студентов университета средствами и методами популярной среди современной молодежи системы физического совершенствования и самозащиты.

Реализуемая программа эффективно способствует специализированному повышению кондиционной и координационной подготовленности студентов тем, что за сравнительно короткий период прохождения материала программы студенты приобретают умения:

- выполнять базовые технико-тактические действия нападения и защиты различных видов спортивных единоборств;
- использовать разнообразные средства спортивных единоборств при проведении самостоятельных занятий;
- обеспечивать безопасность занятий по спортивным единоборствам;
- рационально и эффективно применять в учебно-тренировочной работе специально-подготовительные действия, подвижные игры с элементами единоборств;
- управлять процессом обучения и тренировки с применением средств единоборств.

В статье дается обоснование положительного опыта внедрения методик, способствующих лучшему осознанию студентами теоретических основ единоборства, а также ускоренного процесса освоения широкого арсенала технических действий на основе применяемой методики обучения специально-подготовительным упражнениям и формам взаимодействий.

На кафедре спортивной борьбы накоплен большой опыт внедрения в систему подготовки будущих специалистов физического образования методики ускоренного обучения основам спортивных единоборств и освоения наиболее рациональных в практическом применении специализированных упражнений и действий спортивных единоборств.

В процессе реализации программного материала, включающего большой объем осваиваемых приемов и специальных упражнений, нам пришлось разрушить бытующее в методике обучения и тренировки мнение, что в одном занятии трудно добиться освоения сразу нескольких технических действий.

Решению этой проблемы способствовало использование на практических занятиях методики ускоренного обучения приемам и специально-подготовительным действиям.

Эта методика позволяет за сравнительно небольшой период освоить:

- способы маневрирования (захваты, передвижения, перемещения и взаиморасположения с партнером);
- приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным и полным вращением) и способы страховки;
- обманные действия и способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);
- специально-подготовительные упражнения имитационного характера, способствующие ускоренному и качественному освоению бросков всех классификационных групп.

Применяемые специально-подготовительные упражнения, имитирующие упрощенную структуру изучаемых приемов, позволяют не только предотвратить ошибки в обучении техническим действиям, но и значительно ускорить процесс освоения приемов в разных динамических ситуациях.

В общепринятой методике подведения занимающихся к оптимальным функциональным состояниям важную роль играет качественная разминка.

Применение физических упражнений при проведении разминки в разных видах спорта имеет свою свойственную особенностям основной деятельности структуру и содержание.

Учитывая специфику спортивных единоборств, где неожиданно и часто меняются усилия по направленности действий, приходится преодолевать сопротивление соперника, выполнять неожиданные и скоростные маневры, разминка также имеет свои отличительные черты. Обычно рассматриваются три составные структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Каждая из этих условных частей решает определенные задачи, при этом уделяя большое внимание упражнениям для всех мышечных групп, чтобы исключить опасность травмирования.

При сохранении определенной общей структуры, в практических занятиях мы применяем разные организационные формы проведения разминок, что позволяет избежать монотонности и однообразия, предотвращая адаптацию (привыкание) к используемым средствам физической работы.

Используемые организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах имеют свои особенности и отличия в обеспечении определенных задач.

**Фронтальная.** Все занимающиеся располагаются в шахматном порядке лицом к тренеру. Упражнения выполняются вместе с тренером или по его команде. Сохраняется единый для всех ритм и темп выполняемых упражнений. С целью экономичного использования времени применяются комбинированные упражнения, соединяющие движения нижних и верхних конечностей с движениями

туловища, частично имитирующие элементы технических действий. В заключительную часть включаются специально-подготовительные и имитационные упражнения, а также приемы самостраховки.

**В движении.** Вся разминка проводится по определенной схеме в движении с заданной последовательностью и дозировкой упражнений, обеспечивающих решение задач каждой из частей разминки с повышенной интенсивностью и спецификой выполнения. Данная форма способствует сокращению времени проведения разминки с высоким коэффициентом воздействия на функциональные системы организма.

**Смешанная.** Предусматривает проведение разогревающей части разминки в движении, с выполнением разных форм ходьбы, бега, прыжков, акробатических упражнений.

Общеразвивающие (тонизирующие) и сгибательно-вращательные упражнения выполняются на месте (группа располагается по кругу ковра или фронтально). Как необходимый компонент специализированной разминки осваиваются специальные упражнения для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах, а также приемы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения и игры-единоборства выполняются, как правило, с распределением занимающихся на пары.

**В парах.** Дает возможность широко использовать большой объем специализированных упражнений и игр с партнером. Помимо этого упражнения с партнером являются эффективным средством специализированной кондиционной подготовки студентов. Здесь уместно заметить, что необходимо определить уровень физической подготовленности каждого студента, прежде чем давать упражнения в преодолении веса спарринг-партнера. Поэтому к подбору и дозировке упражнений с партнером надо подходить осторожно.

Объем программного материала предусматривает освоение разных по координационной сложности и прилагаемым физическим усилиям специальных упражнений.

Изучаются упражнения в перемещениях (школа специальных движений): для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты боком (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения (через голову, через плечо, через бок).

Для подготовки выполнения приемов осваиваются способы нарушения равновесия соперника (рывком, толчком, скручиванием). Каждый из этих способов имеет свою динамику и направленность, вследствие чего этим подготовительным действиям в процессе прохождения программного материала уделяется внимание на каждом практическом занятии. Кроме этого закреплению изучаемых приемов способствуют упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков, и упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами.

Особое место по эффективности воздействия на уровень физической подготовленности занимающихся в реализуемой программе отводится специализированным играм-единоборствам. По содержанию и решаемым двигательным задачам они классифицируются на игры в нарушение равновесия, в лишение опоры, в теснения, в касания, игры-дебюты с конкретными заданиями борьбы на коленях, борьбы за приобретение различных захватов туловища, руки, ноги или ног, перетягивание одной или двумя руками за черту, удержания соперника на месте или перемещения с места. Для решения более конкретных задач применяются комбинированные эстафеты с выполнением разных специализированных заданий, а также упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости.

Повышенное внимание к специально-подготовительным упражнениям вызвано обобщением педагогических наблюдений относительно их роли в технологии освоения новых сложнокоординационных действий.

Применяемые специально-подготовительные упражнения, имитирующие упрощенную структуру изучаемых приемов, позволяют не только предотвратить ошибки в обучении техническим действиям, но и значительно ускорить процесс освоения приемов в разных динамических ситуациях.

Вышеперечисленные упражнения и действия в значительной мере способствуют целенаправленному и осознанному формированию умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты разных видов спортивных единоборств. Занимающиеся знакомятся с разновидностями ударов в единоборствах с ударной техникой, осваивают технические действия видов спортивной борьбы в стойке и партере, особенности выполнения болевых и удушающих приемов.

Основное внимание в основной части практических занятий уделяется обучению и совершенствованию приемов борьбы, требующих более длительного времени для формирования устойчивого двигательного навыка.

В стойке (положение стоя) изучаются основные способы перемещения соперника в партер (положение лежа). Постепенно, с соблюдением правила дидактики «от простого к сложному» и «от легкого к трудному» занимающиеся осваивают особенности выполнения переводов, сваливаний и бросков.

В партере (положение лежа) изучаются основные способы переворотов соперника на спину из положений грудью к коврику, варианты выполнения болевых приемов на руку и ногу соперника, способы удержаний и удушений.

Повышенному интересу к освоению программного материала в значительной мере способствует разработанная методика применения изученных приемов в целях самозащиты.

Проводимые в игровой форме взаимные действия занимающихся с выполнением приемов нападения и защиты от различных захватов, ударов, болевых и удушающих приемов увеличивают мотивацию студентов к занятиям.

При завершении программного курса студенты, оценивая индивидуальные изменения в координационной и кондиционной подготовленности, с большим энтузиазмом воспринимают объем приобретенных знаний и умений.

Анализируя накопленный опыт реализации программного материала учебной дисциплины «Спортивные единоборства», необходимо отметить реальное влияние изучаемых 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. Сенько, В. М. Спортивные единоборства: учеб. программа / В. М. Сенько. – Минск: БГУФК, 2011.
2. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
3. Ивко, В. С. Систематизация средств развития физических качеств в спортивной борьбе: материалы XI Международ. науч. конгр. / В. С. Ивко, В. М. Сенько. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 119–122.
4. Сенько, В. М. Оптимизация системы обучения бросковым действиям / В. М. Сенько // Материалы XI Международ. науч. конгр. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 205–207.
5. Черкас, С. В. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учеб.-метод. пособие / С. В. Черкас, В. А. Конопацкий, М. Э. Эскандеров. – Мозырь: МГПУ, 2009. – 132 с.
6. Стадник, В. И. Спортивные единоборства: учеб.-метод. пособие / В. И. Стадник, Е. А. Масловский, О. В. Хижевский. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 61 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОТБОРА И ОЦЕНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

*Сорока В.А.,*

*Сорока Е.И.,*

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,  
Украина

Современный спорт высших достижений характеризуется чрезвычайно узкой и ранней специализацией спортсменов [1; 3]. Поэтому, с целью дальнейшего повышения спортивных достижений, необходимо не только разрабатывать новые и совершенствовать уже существующие методы тренировки, а и искать перспективные методики для отбора детей и подростков [2; 6].