

В правилах самбо действует способ проведения соревнований с выбыванием и дополнительными (утешительными) встречами при проигрыше финалисту. Утешительные встречи дают возможность борцам, проигравшим финалистам, продолжить борьбу за бронзовую награду. Вследствие этого, при наличии в весовой категории явных лидеров более слабым спортсменам стало выгодно при жеребьевке встречаться с одним из лидеров в первых схватках. Это дает возможность посмотреть манеру борьбы тех соперников, которые проигрывали лидеру в последующих схватках, и с которыми затем предстоит встретиться в борьбе за медаль.

В связи с тем, что любая победа открывала борцу дорогу к продолжению борьбы за медаль, в стратегии и тактике ведения схваток проявился явно выраженный рационализм: удерживание полученного преимущества при явном спаде атакующей активности.

Обоснование данных учета изменений в правилах и рекомендации по повышению надежности и качества подготовки самбистов страны к соревнованиям. Оценивая выступление ведущих самбистов на открытом чемпионате республики на призы Президента Республики Беларусь, проводимом как этап Кубка мира с экспериментальным апробированием изменений в правилах соревнований, можно отметить достаточно высокие результаты как у мужчин, так и у женщин, где соревнования проводились в первый раз.

Неплохие показатели в выступлениях белорусских самбистов были и в соревнованиях по боевому самбо, также впервые включенных в программу проводимого этапа Кубка мира.

Это дает основание утверждать, что изменения в правилах соревнований существенно не повлияли на результат выступлений лидеров сборных команд страны и позволяет дать определенную оценку качеству показателей технико-тактической и специальной функциональной подготовленности ведущих самбистов страны. Но своевременный анализ и коррекция соревновательной тактики ведущих белорусских самбистов необходим.

С учетом того, что в самбо определение победителей в каждой весовой категории на соревнованиях происходит в один день, назрела необходимость обеспечить достаточный запас функциональных возможностей борца для успешного проведения «марафона» схваток (5–7 встреч за день).

Для этого требуется пересмотр процесса подготовки борцов с изменением структуры и содержания недельных микроциклов в предсоревновательный и соревновательный период.

В процессе подготовки, тренерскому составу необходимо пересмотреть параметры выполняемых заданий с учетом современных требований к динамике соревновательных поединков. В связи с тем, что энергетические затраты и психические напряжения в соревновательных схватках значительно превосходят влияние на функциональные системы борцов даже смоделированных в тренировочном процессе схваток «соревновательного характера», количество тренировочных схваток, проводимых в дни «ударных» нагрузок, должно увеличиваться втрое. Это позволит спортсменам отдавать максимум потенциальных физических возможностей в один день и будет способствовать более полной реализации своего мастерства в соревновательной деятельности.

Предотвращая снижение результативности выступлений на международном уровне, необходимо постоянно корректировать систему подготовки к официальным соревнованиям самбистов всех возрастных групп.

С учетом того, что в международный календарь включили соревнования среди спортсменов 13–14 лет, особое внимание следует уделить качественной подготовке резерва основному составу сборной команды нашей страны.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО САМБО В КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ В БГУФК

Сенько В.М., Заслуженный тренер БССР и СССР,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Востребованность качественной подготовки тренеров разных видов спорта продиктована современными подходами к уровню мастерства спортсменов, отстаивающих честь нашей страны на официальных международных соревнованиях.

Для сохранения нашей страны ведущих позиций по самбо в мире и улучшения качества подготовки будущих специалистов из числа выпускников БГУФК в статье на основе обобщения положительного опыта при составлении и реализации учебных программ по специальности предложены формы закрепления знаний и умений для приобретения профессиональных навыков тренерской работы.

Введение. Содержание любой профессии определяется объективными задачами осуществления плодотворной профессиональной деятельности. Мастерство тренера характеризуется комплексом знаний и умений, необходимых для решения всех задач спортивной тренировки.

Деятельность тренера представляет сложноорганизованный многофакторный процесс, осуществляемый в рамках определенной педагогической системы, включающей совокупность структурных и функциональных компонентов, подчиненных педагогическим целям:

- структурные компоненты деятельности включают статистические характеристики тренировочного процесса: цель, задачи, содержание, средства, методы, формы спортивной тренировки;

- функциональные компоненты обуславливают становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства, в которые входят гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный компоненты, имеющие свои особенности и закономерности.

Современные требования к соревновательной деятельности высококвалифицированных самбистов обязывают тренеров постоянно находиться в поисках эффективных методов повышения технико-тактического мастерства спортсменов.

Высокие показатели в своей творческой деятельности получают тренеры, которые не только рационально и последовательно подводят своих воспитанников к спортивным достижениям, но и обеспечивают длительное сохранение и прогрессивное повышение результативности их соревновательной деятельности.

Белорусский государственный университет физической культуры является единственным высшим учебным заведением, обеспечивающим специализированную профессиональную подготовку тренерских кадров по видам спорта.

С целью формирования у студентов профессиональных навыков тренера по видам борьбы и с учетом новых требований, на кафедре спортивной борьбы БГУФК разработаны новые учебные программы по направлению специальности: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», и «Спортивно-педагогическое совершенствование», которые по существу представляют единый комплекс теоретических, методических и практических материалов, предназначенный для овладения студентами в период учебы объемным багажом специализированных знаний, умений и практических навыков тренерской работы.

Широкий спектр вопросов и решаемых задач с учетом специфики подготовки в отдельных видах борьбы потребовал определить эффективные и результативные педагогические приемы, обеспечивающие высокий уровень мотивации специализирующихся студентов к творческому осмыслению и овладению основами будущей профессии.

Для повышения качества подготовки тренерских кадров по самбо в статье дается обоснование положительного опыта внедрения в учебный процесс методик, способствующих лучшему осознанию студентами теоретических основ самбо и совершенствованию практических навыков подготовки борцов.

Цель работы: способствовать системному обеспечению эффективности реализации программного материала для повышения качества профессиональной подготовки студентов к тренерской деятельности по самбо.

Задачи:

- обобщить современные требования к технико-тактической и функциональной подготовке самбистов;

- обосновать комплекс знаний и умений, необходимых для качественной профессиональной подготовки тренеров самбо;

- конкретизировать влияние дополнительных методик, внедренных в учебный процесс, на повышение качества профессиональных знаний и практических умений студентов.

Методы исследования:

- изучение и обобщение современных требований к технико-тактической и функциональной подготовке самбистов;
- анализ теоретического и практического опыта системной подготовки специалистов по самбо;
- комплектование и обоснование рациональных мер по повышению надежности и качества подготовки студентов к тренерской деятельности по самбо.

Изучение и обобщение современных требований к технико-тактической и функциональной подготовке самбистов. Система технико-тактической подготовки борца-самбиста включает целый комплекс специальных действий в сочетании с высоким уровнем специальной координационно-кондиционной и функциональной готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

Для определения наиболее часто применяемых приемов разных классификационных групп и составления условной «модели чемпиона» на основании результатов выступлений ведущих самбистов мира разных весовых категорий мы использовали видеозаписи чемпионатов мира и Европы 2013/2014 годов (взрослые, юниоры, юноши).

Обобщение применяемого в соревнованиях арсенала технико-тактических действий самбо показывает, что узкий диапазон технической подготовленности самбистов зачастую является тормозом в достижении высоких результатов на соревнованиях. Прослеживается систематическое отставание ведущих самбистов страны в мастерстве владения приемами нападения и защиты в партере (борьбе лежа), что существенно влияет на результаты противостояния с нашими основными конкурентами из России.

Анализ выступлений спортсменов резервных составов (юношей и юниоров) на официальных международных соревнованиях показывает, что наряду с просчетами в тактике ведения схваток, многим спортсменам не хватает специальной физической подготовленности. При наблюдениях и оценке реализуемых технико-тактических действий на соревнованиях разного уровня четко прослеживаются недочеты тренеров в методике начальной подготовки и дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства самбистов в переходном возрасте.

Изменение правил проведения соревнований с определением победителей в один день потребовало пересмотра функциональной подготовленности борцов, для того чтобы в полной мере уметь реализовать свои возможности.

Обоснование системы подготовки тренеров по самбо. При формировании обновленных учебных программ, нами учитывались положительные и негативные результаты реализации материала прежних учебных программ по дисциплинам специальности. Содержание программного материала мы стремились конкретизировать и расширить с учетом специфики вида спорта.

Ввиду большого объема решаемых задач, в данной статье основное внимание уделено особенностям приобретения студентами профессиональных умений и навыков в двух главенствующих направлениях:

- методике обучения и технико-тактического совершенствования самбистов;
- технологии распределения и формам реализации средств подготовки спортсменов.

Технико-тактической подготовленности студентов уделяется повышенное внимание.

В применяемой нами методике обучения техническим действиям самбо особое значение уделяется специально-подготовительным и подводящим упражнениям:

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

Такое внимание к специально-подготовительным действиям вызвано обобщением педагогических наблюдений в соревновательной деятельности за самбистами разного возраста и уровня подготовленности.

В самбо техника нападения в стойке включает броски двенадцати классификационных групп, имеющих свою терминологию и широкий диапазон способов выполнения. Осознавая необходимость универсальной технической подготовленности будущих тренеров, студентами осваиваются различные варианты и особенности выполнения приемов.

Для большей конкретизации динамики перемещения соперника из положения стоя в положение лежа дается дополнительное обоснование биомеханической структуры бросков самбо:

- броски преграждающего действия (подножки);
- броски подбивающего действия (подхваты, отхваты, подбивы);
- броски преграждающе-подбивающего действия (зацепы);
- броски преграждающе-вращающего действия (подсады);
- броски преграждающе-подсекающего или подсекающего действия (подсечки);
- броски поднимающе-вращающего действия (захватом ног, перевороты, через плечи);
- броски подбивающе-вращающего действия (через бедро, через спину, через грудь);
- броски перемещающе-вращающего действия (выведением из равновесия, захватом голени или стопы).

Это позволяет студентам более осознанно воспринимать специфику осваиваемого действия, дополнить существующие классификации и оказать помощь тренерам-преподавателям более доступно объяснять обучаемым спортсменам особенности выполнения бросков.

Специально-развивающие упражнения применяются в комплексе с общей физической подготовкой борца. Для достижения ожидаемого результата, практикуются индивидуальные задания по развитию силовых и скоростно-силовых способностей в пределах от 60 % до максимума. С учетом стандартных периодов восстановления работоспособности разных мышечных групп, студенты экспериментально определяют индивидуальные особенности восстановительных процессов и периодизации повторности развивающих упражнений для тех или иных групп мышц. Оценивая влияние адаптационных процессов и особенности их проявления в специфических условиях борьбы, особое внимание уделяется специальным упражнениям в парах, с преодолением внешнего сопротивления партнера равного веса.

На старших курсах программой предусматривается усиление требований к составляемым студентами планирующим документам, связанным непосредственно с планированием и распределением средств подготовки, а также к оценке их практических умений реально варьировать дозировку заданий по содержанию и интенсивности. Для визуального восприятия структуры и динамики технических действий самбо используется демонстрация видеофильмов.

При прохождении преддипломной практики по специальности для рационального варьирования форм и дозировки тренировочных заданий используется разработанная автором статьи форма унифицированного рабочего плана. 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) [1, 3, 4].

Возможность определить суммарный подсчет планируемых заданий с учетом их продолжительности и интенсивности обеспечивается с помощью компьютерной программы и разработанной формы распределения нагрузки в тренировочном занятии (таблица) [4].

Таблица – Форма унифицированного рабочего плана

Задание	Форма задания	Формула продолжительности рабочего задания				Интенсивность работы, усл. ед.		Суммарная нагрузка		
		кол-во повторений задания (раз)	показатели продолжительности работы и отдыха, мин		смена работы (1 или 2)					
			раб.	отдых		актив	пассив	общее	раб.	усл. ед.
ТП	О, П	1		5	1			5	0	0
Р	П	1	20		1	2		20	20	40
СП	И	1	5	1	2	4	3	12	10	35
ИБ	Д	1	5	1	2	4	3	12	10	35
ПЛ	Ж	1	4	1	2	5	4	10	8	36
ОД	З, У	1	5	1	2	5	4	12	10	45
ТД	З+П	1	5		2	5		10	10	50
СБ	О	3	2	1	1	6		9	6	36
		Н – суммарное количество нагрузки						90	74	277
		А – активная работа				50				
		П – пассивная работа				24				
		О – ОМУ и отдых				16				
Общая продолжительность занятия (мин)						90				
Аэробная работа (мин и %)						54	60	72,9		
Анаэробная работа (мин и %):						20	22,2	27,1		
Восстановление (мин и %)						16	17,8			
Средства подготовки	ОФП (мин и %)					30	33,33	40,54		
	СП (мин и %)					44	48,89	59,46		

Форма разработанного электронного варианта конспекта тренировочного занятия позволяет определять следующие показатели:

- общую нагрузку в условных единицах (по В.И. Сытнику);
- чистое время тренировочной работы (моторная плотность занятия), с учетом активной (выполняемой с планируемой интенсивностью) и пассивной (в роли спарринг-партнера) физической работы;
- распределение времени на общую и специальную подготовку;
- время отдыха (периоды восстановления между заданиями и время для ОМУ).

Помимо этого, определяется временное или процентное соотношение заданий, планируемых в разных зонах интенсивности (аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной), т. е. конкретный анализ планируемой тренировочной работы [3, 4].

Выводы и предложения. Объем теоретического и практического материала в реализуемых учебных программах по дисциплинам специальности, на наш взгляд, может способствовать обеспечению достаточного уровня профессиональных знаний и практических умений обучающихся студентов.

Применяемые в работе специально-подготовительные упражнения, имитирующие упрощенную структуру изучаемых приемов (частная методика автора), позволяют не только предотвратить ошибки в обучении броскам, но и значительно ускорить процесс освоения приемов в разных динамических ситуациях.

Учитывая значительное отставание самбистов страны в мастерстве владения болевыми приемами, в процессе подготовки студентов уделяется повышенное внимание методике обучения и особенностям выполнения атакующих и защитно-контратакующих действий в партере.

Чтобы способствовать повышению практического опыта студентов для дальнейшего рационального планирования и качественного проведения учебно-тренировочных занятий, используются варианты текущего контроля качества технико-тактической подготовленности, уровня физического развития и на этой основе приобретения умений варьировать средствами, методами, содержанием учебно-тренировочных заданий.

Применяемая при прохождении преддипломной практики по специальности форма унифицированного рабочего плана дает возможность студентам осмысленно и творчески осуществлять реализацию планируемых заданий на практических занятиях. В детальной и конкретной дозировке планируемых на занятиях заданий существенную помощь студентам оказывает компьютерная программа, с использованием формы планируемых заданий в недельных циклах тренировочного процесса и обеспечивающая суммарный анализ планируемой тренировочной работы по содержанию, объемам, интенсивности заданий, распределению средств физической и специальной подготовки [3, 4].

Для сбалансированного сочетания работы повышенной мощности и интенсивности с рациональными периодами восстановления работоспособности ведется работа по пересмотру структуры и содержания недельных микроциклов в предсоревновательный и соревновательный периоды.

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

2. 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.

3. 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. памяти Засл. тренера СССР, проф. Е.М. Чумакова.* – М.: РГУФКиС, 2008. – С. 13–17.

4. Сенько, В.М. Планирование, реализация и контроль тренировочного процесса по самбо / В.М. Сенько // *Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах (научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого): материалы Междунар. науч.-практ. конф.* – Минск: БГУФК, 2009. – С. 173–177.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с.

6. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.

8. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФиС, 1964. – 387 с.

9. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, 1980. – 296 с.

СИСТЕМА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Смотрницкий А.Л., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В Программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011–2015 годы, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 11 апреля 2011 г. № 136, отмечается, что первоочередными задачами в сфере образования выступают повышение его качества, создание